

UNIVERSIDADE DE LISBOA  
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**O SUPORTE SOCIAL PERCEBIDO E A SATISFAÇÃO COM  
OS PAPÉIS DE VIDA NUMA AMOSTRA DE ADULTOS  
TRABALHADORES**

**Marta Maria Ortigão Ramos Oliveira da Silva**

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA**

**Secção de Psicologia dos Recursos Humanos, do Trabalho e das Organizações**

**2015**

UNIVERSIDADE DE LISBOA  
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**O SUPORTE SOCIAL PERCEBIDO E A SATISFAÇÃO COM  
OS PAPÉIS DE VIDA NUMA AMOSTRA DE ADULTOS  
TRABALHADORES**

**Marta Maria Ortigão Ramos Oliveira da Silva**

**Dissertação orientada pela Doutora Rosário Lima**

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA**

**Secção de Psicologia dos Recursos Humanos, do Trabalho e das Organizações**

**2015**

**“No one can do it alone. Of the many paths to success, none can be walked alone. A support network is crucial both at and outside work. (...) In pursuit of rich professional and personal lives, men and women will surely continue to face tough decisions about where to concentrate their efforts.”**

**(Groysberg & Abrahams, 2014, p.66)**

## AGRADECIMENTOS

*À Professora Rosário Lima, pelo seu apoio, presença e disponibilidade constante, por todo o perfeccionismo e rigor ao longo deste projeto.*

*À Professora Ana Sousa Ferreira, que me ajudou a redescobrir o mundo da estatística, com muita paciência e sabedoria.*

*Ao meu querido Pai, que sem saber, determinou o rumo desta monografia, ao sugerir-me a leitura de um artigo da Harvard Business Review que tinha comprado numa das suas viagens; por todas as ideias que tem inspirado ao longo da minha vida.*

*À minha Família, em especial à minha Mãe, que sempre me apoiou e me guiou ao longo do meu percurso pela Psicologia e pela vida em geral; a minha percepção de suporte familiar é máxima.*

*Ao Salvador, por ser o meu porto seguro, e por aturar os meus desânimos, frustrações e dias menos bons... Pela motivação e amor com que sempre me ajudou, mesmo quando tudo o que eu queria era desistir; a minha percepção de suporte de um outro significativo também não podia ser maior.*

*A todos os professores e colegas com quem me fui cruzando durante a minha vida académica, que me fizeram crescer, rir, chorar, estudar e lutar.*

*A todos quanto participaram neste estudo e tornaram esta dissertação possível.*

*Finalmente, mas não menos importante, a todos os meus amigos, por estarem sempre ao meu lado.*

*Muito Obrigada!*

## ÍNDICE GERAL

RESUMO .....	v
ABSTRACT .....	vi
I. INTRODUÇÃO .....	1
II. ENQUADRAMENTO TEÓRICO .....	2
2.1. Suporte Social.....	2
2.1.1. Modelos Teóricos de Suporte Social .....	4
2.1.2. Suporte Social Percebido .....	5
2.2. Satisfação com os Papéis de Vida .....	6
2.3. Suporte Social Percebido e Satisfação com os Papéis de Vida .....	10
III. MÉTODO.....	14
3.1. Participantes.....	14
3.2. Instrumentos .....	15
3.2.1. Escala Multidimensional de Suporte Social Percebido .....	15
3.2.2. Escala de Satisfação com os Papéis de Vida .....	16
3.3. Procedimento .....	17
IV. RESULTADOS.....	18
4.1. Análise Descritiva e Coeficientes de Precisão .....	18
4.2. Análise Fatorial.....	20
4.3. Análise Correlacional .....	21
4.4. Análise Comparativa .....	23
V. DISCUSSÃO.....	25
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	31

## ÍNDICE DE QUADROS

<b>Quadro 1</b>	Médias, Desvios-padrão e Coeficientes de Precisão relativamente à MSPSS (Total e subescalas) e à ESPV (Total e subescalas)	18
<b>Quadro 2</b>	Análise fatorial exploratória em componentes principais com rotação <i>varimax</i> e normalização de Kaiser da ESPV	20
<b>Quadro 3</b>	Matriz de Intercorrelações entre a MSPSS (Total e subescalas) e a ESPV (Total e subescalas)	22
<b>Quadro 4</b>	Comparação de médias e resultados do Teste de Igualdade de Valores Médios entre sexos e estados civis em relação à MSPSS – Total, ESPV- Total, MSPSS – Família, e ESPV – Trabalho	24

## RESUMO

As mudanças sociodemográficas que temos vindo a assistir nas últimas décadas, nem sempre têm facilitado a conciliação entre os diferentes papéis de vida que os indivíduos desempenham, acabando por se repercutir no seu nível de satisfação. Um recurso que pode amenizar o impacto menos positivo ao nível da satisfação com os papéis de vida, é a existência de redes de suporte social, através das quais os indivíduos podem encontrar apoio para satisfazerem necessidades em situações quotidianas e de crise. A presente investigação tem como objetivo estudar a relação entre o Suporte Social Percebido e a Satisfação com os Papéis de Vida, bem como efetuar um estudo comparativo em função das variáveis sexo e estado civil. Para este efeito, foram utilizadas a Escala Multidimensional de Suporte Social Percebido e a Escala de Satisfação com os Papéis de Vida, aplicadas a uma amostra aleatória de 249 adultos trabalhadores. Os resultados obtidos revelaram uma relação direta e muito significativa entre as variáveis em estudo, à exceção da relação entre as subescalas Suporte de um Outro Significativo e Satisfação com o Trabalho, que não se revelou significativa. As diferenças em função das variáveis sexo e estado civil não se revelaram, na sua maioria, significativas, pelo que não foi possível confirmar, na totalidade, as hipóteses de investigação formuladas. No final são discutidos os contributos do presente estudo para as práticas e gestão de recursos humanos, as suas limitações e possíveis linhas de investigação futuras.

**Palavras-Chave:** adultos trabalhadores, estado civil, satisfação com os papéis de vida, sexo, suporte social percebido.

## ABSTRACT

The sociodemographic changes that we have been witnessing in the last decades, not always have made the conciliation between different life roles that individuals play easy, thus having repercussions in their levels of satisfaction. One resource that can soothe the less positive impact in regards to the satisfaction with life roles is the existence of social support networks, in which individuals can find help to satisfy needs in daily or crisis situations. The present investigation has the goal of studying the relation between Perceived Social Support and Satisfaction with Life Roles, as well as presenting a comparative study in function of gender and marital status variables. For this purpose, the Multidimensional Scale of Perceived Social Support and the Satisfaction with Life Roles Scale were used and applied to a random sample of 249 working adults. The obtained results revealed a direct and very significant relation between the studied variables, except for the relation between the subscales Support from a Significant Other and Work Role Satisfaction, which did not reveal significance. The differences in function of gender and marital status in their majority did not reveal significance, therefore being not possible to confirm, in totality, the formulated investigation hypothesis. In the end, the present study's contributions for practices and management of human resources, their limitations and possible guidelines for future investigations are discussed.

**Keywords:** gender, marital status, perceived social support, satisfaction with life roles, working adults.



## **I. INTRODUÇÃO**

Entre outros aspetos, as mudanças sociodemográficas que temos vindo a assistir nas últimas décadas, têm dificultado cada vez mais a conciliação entre os diferentes papéis de vida, com particular destaque para o desempenho das atividades profissional e familiar (Frone, 2003). Esta dificuldade tem-se repercutido ao nível da satisfação dos trabalhadores, mais especificamente no que se reporta à apreciação subjetiva de cada papel e do quanto esta satisfação vai ao encontro do ideal preconizado pelos indivíduos (Carlson & Gryzwacz, 2008).

Um recurso que pode amenizar o impacto negativo ao nível da satisfação com os papéis de vida, é a existência de redes de suporte social, através das quais os indivíduos podem encontrar ajuda para satisfazerem necessidades em situações quotidianas e de crise. Por outras palavras, a rede social de cada um pode contribuir para definir, influenciar e avaliar o desempenho nos diferentes papéis de vida (Hirsch & Rapkin, 1986), sendo expectável que o suporte de membros da rede social tenha um efeito positivo sobre a satisfação com os papéis.

Nesta sequência, é pertinente referir estudos que salientam possíveis relações entre a perceção de suporte social e a satisfação com a vida, sugerindo ainda que o suporte social aumenta a sensação de bem-estar, e reduz a perceção de sobrecarga nos indivíduos que desempenham diferentes papéis (Carlson & Perrewé, 1999; Martire, Stephens & Townsend, 1998). Por outro lado, é igualmente pertinente destacar que o suporte social da família e dos amigos tem recebido menos atenção da investigação do que as fontes de suporte relacionadas com o trabalho (i.e., o suporte organizacional). Na verdade, a família e os amigos tendem a constituir uma oportunidade capaz de proporcionar suporte a cada trabalhador fora do ambiente laboral, tornando-se relevante investigar de que forma o suporte social percebido se relaciona com a satisfação dos indivíduos ao nível do desempenho dos diferentes papéis de vida.

Neste sentido, a presente investigação tem como principal objetivo estudar a relação entre o suporte social percebido e a satisfação com os papéis de vida numa amostra de adultos trabalhadores. Mais especificamente, tem-se como objetivos avaliar o nível de suporte social percebido (família, amigos, e outros significativos), a satisfação com os papéis de vida (trabalho, família, e lazer), a relação entre estas duas variáveis, bem como efetuar um estudo comparativo em função das variáveis sexo e estado civil.

Efetuada a pesquisa necessária à fundamentação teórica e à formulação das hipóteses de investigação, apresentam-se as características metodológicas do estudo, bem como a análise e discussão dos resultados obtidos. Por fim, é feita referência às limitações do presente estudo, e tecem-se algumas considerações sobre futuras linhas de investigação.

## II. ENQUADRAMENTO TEÓRICO

### 2.1. Suporte Social

O constructo Suporte Social surgiu de modo proeminente na literatura em Psicologia e em áreas relacionadas a partir de meados dos anos setenta (Seild & Tróccoli, 2006), tendo grande relevância os trabalhos pioneiros de Cassel (1976) e Cobb (1976) ao apontarem a influência das interações sociais no bem-estar e na saúde das pessoas. Esses estudos procuravam compreender como a inexistência ou a precariedade do suporte social poderia aumentar a vulnerabilidade a doenças, e como o suporte social protegeria os indivíduos de danos à saúde física e mental decorrentes de situações de *stress*.

Embora o suporte social seja um conceito que tem sido estudado extensivamente, tanto do ponto de vista teórico como empírico, não existe consenso na literatura quanto à sua definição. A evidente diversidade e abrangência deste constructo revelam que existe uma confusão conceptual e diferentes suposições implícitas relativamente às percepções dos investigadores do que é o suporte social, e da subsequente seleção de instrumentos de medida para o avaliar (Stewart, 1993). Consequentemente, o suporte social apresenta-se como um constructo teoricamente complexo e multidimensional, que tem sido conceptualizado, definido e medido de uma forma diversificada, o que reflete a falta de consenso no interior da comunidade científica quanto a uma definição exata sobre o mesmo (Rodriguez & Cohen, 1998).

Contudo, apesar desta diversidade, as definições possuem características comuns, implicando sempre algum tipo de interação ou comportamento cooperante fornecido a uma pessoa que necessite de apoio (Rook & Dooley, 1985). Assim, embora os autores nesta área concordem que este conceito envolve algum tipo de transação relacional entre indivíduos (Zimet, Dahlem, Zimet & Farley, 1988), a natureza da transação é especificada de formas muito variadas.

As principais definições teóricas de suporte social foram organizadas por Hupcey (1998) de acordo com as seguintes cinco categorias: (1) o tipo de suporte prestado ou fornecido, tal como a informação que leva o indivíduo a acreditar que é bem cuidado e amado, estimado e valorizado, e/ou que pertence a uma rede de comunicação e de obrigações mútuas (Cobb, 1976); (2) as percepções dos recetores ou beneficiários do suporte social, isto é, “o grau em que um indivíduo acredita que as suas necessidades de suporte, informação e *feedback* são cumpridas ou satisfeitas” (Procidano & Heller, 1983, p.2); (3) as intenções ou comportamentos do prestador de suporte (Shumaker & Brownell, 1984); (4) a reciprocidade, isto é, a troca de recursos entre o prestador e o beneficiário (Antonucci, 1985); e, por fim, (5) as redes sociais,

considerando-se o suporte social enquanto crenças sobre pertença a redes (Thoits, 1982) ou apoio acessível a um indivíduo através de laços sociais com outros indivíduos, grupos, e comunidade em geral (Lin, Ensel, Simeone & Kuo, 1979).

Uma das dimensões do suporte social que tem sido amplamente estudada refere-se à fonte, sendo usual distinguir duas fontes de suporte social: informal e formal. Na categoria informal incluem-se os indivíduos (familiares, amigos, cônjuge, vizinhos, ou colegas), e os grupos sociais (clubes, ou igreja) que são passíveis de fornecer apoio nas atividades do dia-a-dia. Quanto à categoria formal, abrange tanto as organizações sociais formais (hospitais, ou serviços de saúde) como os profissionais (médicos, assistentes sociais, ou psicólogos) que estão organizados para fornecer assistência às pessoas necessitadas (Dunst & Trivette, 1990).

No que diz respeito à segunda dimensão consistentemente identificada, o tipo de apoio que uma pessoa recebe efetivamente dos outros, na visão de diversos autores (Cohen, 2004; Cohen & Wills, 1985; Rodriguez & Cohen, 1998; Singer & Lord, 1984), pode ser classificado em três categorias: suporte emocional, instrumental, e informacional. O suporte emocional – por vezes denominado como *psicológico* (Cohen & McKay, 1984) – refere-se ao sentimento de estima, de pertença a um grupo e de confiança, e é percebido como expressão de carinho, empatia, cuidados e preocupação do outro. Já o suporte instrumental compreende as crenças de que nas redes sociais estão disponibilizados recursos tangíveis e práticos, isto é, instrumentais (Thoits, 1982), referindo-se, portanto, à disponibilização de ajuda concreta, em termos de bens e serviços, que ajudem na resolução de situações operacionais do quotidiano (e.g., apoio financeiro ou no cuidado dos filhos e da casa). O suporte informacional, por seu turno, corresponde aos conselhos e informações recebidos de terceiros que auxiliem o indivíduo na resolução de problemas ou em tomadas de decisão. Estes três tipos de suporte geralmente estão altamente correlacionados e, muitas vezes, formam um único fator (House, Kahn, McLeod & Williams, 1985), designado por suporte social percebido ou recebido (Thoits, 1995).

Conclui-se, portanto, que estamos perante um constructo multidimensional de definição complexa, que abarca vários tipos e categorias, provém de diversas fontes, e possui diferentes dimensões e componentes (Carvalho, Pinto-Gouveia, Pimentel, Maia & Mota-Pereira, 2011). Assim, partindo da abrangência deste termo, define-se suporte social como um processo transacional que envolve uma interação entre o indivíduo e a sua rede de apoio, pelo qual os indivíduos gerem os recursos psicológicos e materiais disponíveis, através das suas relações interpessoais e redes sociais para melhorar a sua capacidade de lidar com eventos *stressantes*, satisfazer as suas necessidades sociais, e alcançar os seus objetivos (Rodriguez & Cohen, 1998).

### 2.1.1. Modelos Teóricos de Suporte Social

O debate sobre a temática do suporte social baseia-se em investigações que apontam para o papel deste na manutenção da saúde tanto física como mental, e na prevenção contra a doença, guardando uma estreita relação com o bem-estar (Rodriguez & Cohen, 1998).

Essencialmente, dois modelos teóricos têm norteado a questão de como opera o suporte social: o modelo do efeito direto ou principal e o modelo do efeito de *buffer* ou amortecimento do impacto dos acontecimentos e dificuldades de vida (Cohen & Wills, 1985; Thoits, 1995). De acordo com o modelo do efeito principal, o suporte social pode produzir efeitos diretos benéficos para a saúde e bem-estar, independentemente do nível de *stress* ou perturbação na vida de uma pessoa (Broadhead et al., 1983; Cohen & Wills, 1985). Inversamente, quando o suporte social diminui, o sistema de defesa é afetado, fazendo com que o indivíduo se torne suscetível à doença (Minkler, 1992). Outros autores, porém, defendem o efeito de *buffer* ou amortecimento, argumentando que o suporte social atua primariamente como um amortecedor (*buffer*), protegendo os indivíduos contra os efeitos nocivos do *stress* (Blumenthal et al., 1987; Cohen & McKay, 1984). Assim, o suporte social é protetor ao amenizar as consequências negativas de determinados acontecimentos ou momentos de crise sobre a saúde e o bem-estar físico e psicológico (Minkler, 1992; Thoits, 1982).

Comparando os dois modelos, Ferrero, Barreto e Toledo (1998) concluem que tanto o do efeito principal quanto o de *buffer* parecem ter impacto benéfico sobre a saúde e o bem-estar. De facto, é possível que ambas as hipóteses sejam válidas. Ou seja, embora o suporte social possa ser útil em todas as circunstâncias, pode ser particularmente protetor aquando da ocorrência de acontecimentos *stressantes* (Zimet et al., 1988).

Quanto à natureza do suporte, têm sido propostas várias teorias. Thoits (1986) sugeriu que o suporte social atua primariamente como mecanismo de superação ou *coping*. Especificamente, Thoits levanta a hipótese de que o impacto nocivo de uma situação *stressante* é modificado quando outros ajudam a pessoa a mudar a situação em si, a alterar o significado que essa situação tem, e/ou a modificar a resposta afetiva do indivíduo ao *stressor*. Outros propuseram que suporte social intervém pela promoção da auto-estima e pelo sentimento de controlo do meio, ajudando a criar experiências emocionais positivas e reduzindo os efeitos negativos do *stress* (Sarason, Levine, Basham & Sarason, 1983). Mais uma vez, tal como na questão do efeito direto versus efeito de *buffer*, as propostas não são mutuamente exclusivas.

Relativamente ao foco do suporte social, isto é, o efeito terapêutico e preventivo, Cohen e Syme (1985) conceptualizam o suporte social como sendo um fator positivo que ajuda na

manutenção da saúde, bem como na recuperação de doenças. Deste modo, ao elevar a auto-estima e sentimentos positivos, o suporte social pode fortalecer indiretamente o sistema imunitário, acelerando, assim, a recuperação da doença e reduzindo a suscetibilidade a esta.

Contudo, mesmo que, ao longo dos últimos vinte e cinco anos, as características e as dimensões dos estudos se tenham modificado continuamente, os resultados permanecem os mesmos: o suporte social torna as pessoas mais fortes e em melhor condição para enfrentar as vicissitudes da vida, ou seja, o suporte social é um recurso, quer na presença, quer na ausência de fontes de *stress* (Ribeiro, 1999), e está relacionado com o aumento da saúde e bem-estar dos indivíduos (Beehr & McGrath, 1992; Cohen & Wills, 1985).

### **2.1.2. Suporte Social Percebido**

Quando em 1990, Sarason, Sarason e Pierce abordaram a polémica existente entre suporte social *percebido* e *recebido*, a aparente simplicidade destes conceitos foi posta em causa. Assim, o suporte social percebido diz respeito ao suporte social que o indivíduo percebe como disponível em caso de necessidade, sendo conceptualizado em termos cognitivos: o indivíduo tem a percepção geral de que é amado e valorizado, e de que tem a quem recorrer em caso de necessidade (Cramer, Henderson & Scott, 1997). Por outro lado, o suporte social recebido descreve o suporte que foi efetivamente recebido por alguém (Russell, Booth, Reed & Laughlin, 1997).

Neste contexto, alguns autores alegam que as percepções de suporte são imprecisas e não refletem o suporte que está disponível ou o que foi realmente recebido (Antonucci & Israel, 1986; Lieberman, 1986). Outros argumentam que as percepções, embora nem sempre precisas, são, ainda assim, extremamente influentes na determinação da satisfação e do resultado ou efeito do suporte (Lackner, Goldenberg, Arrizza & Tjosvold, 1994). Heller, Swindle e Dusenbury (1986) teorizaram que a atividade de suporte, por si só, não é tão importante como a forma como a atividade é percebida e interpretada, e isso pode influenciar o resultado e a satisfação geral com o suporte recebido. Também de acordo com os estudos de Sarason, Sarason, Shearin e Pierce (1987) e Zimet e colaboradores (1988), o suporte social percebido parece ser mais importante do que as formas específicas de ajuda.

Consequentemente, um desafio que se seguiu ao reconhecimento, iniciado nos anos setenta do século XX, do importante papel de suporte social foi o desenvolvimento de medidas para o avaliar. Contudo, não há uniformidade quanto à forma de o fazer, sendo que a variedade destas técnicas reflete a complexidade da conceção de suporte social (Ribeiro, 1999). Assim, têm sido

descritas na literatura uma enorme variedade de escalas para medir o suporte social, sendo tanto medidas quantitativas de suporte (e.g., o número de amigos a que se pode recorrer numa crise), como medidas qualitativas (e.g., a percepção de suporte social).

Recentemente, tem-se vindo a demonstrar um crescente interesse no uso da Escala Multidimensional de Suporte Social Percebido, originalmente *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS: Zimet et al., 1988) para a avaliação do suporte social proveniente de três fontes específicas: família, amigos, e outros significativos (Canty-Mitchell & Zimet, 2000; Eker, Arkar & Yaldiz, 2000; Mantuliz & Castillo, 2002). Embora outras escalas contenham itens dirigidos à fonte de suporte, a maioria não considera esta como potencialmente separável em subgrupos distintos. Procidano e Heller (1983) avaliaram os amigos e a família separadamente, mas não incluíram outros significativos como uma categoria. Holahan e Moos (1983) consideraram a família e as relações de trabalho como fontes de suporte distintas, mas a obtenção de medidas dessas duas áreas requer a administração de dois questionários independentes e bastante longos.

A MSPSS permite, assim, avaliar a dimensão do suporte social percebido, ou seja, o suporte que o indivíduo acredita estar disponível em caso de necessidade. Na verdade, e como já referido, a maioria dos autores verificou que o suporte social percebido é melhor preditor do estado psicológico do indivíduo do que a medida objetiva de suporte social (Brandt & Weinert, 1981; Sarason, Sarason, Potter & Antoni, 1985; Wilcox, 1981). Por outro lado, a crença de que se tem uma forte rede de suporte social pode ser um fator de proteção mais forte contra potenciais influências negativas sobre o estado mental e físico de alguém, do que o suporte social efetivamente recebido de outras pessoas (Rzeszutek & Schier, 2014).

## **2.2. Satisfação com os Papéis de Vida**

Ao longo da vida, os indivíduos desempenham diversos papéis e, muitas vezes, desempenham-nos em simultâneo, podendo estes ser definidos enquanto formas de comportamento socialmente determinadas que transportam consigo uma expectativa de como devem ser desempenhadas (Erbolato, 2002). A sociedade contribui, assim, para estruturar o curso de vida de um indivíduo através de papéis sociais, estando as preferências pessoais por papéis de vida profundamente enraizadas nas práticas sociais que envolvem os indivíduos, e os situam em posições sociais distintas (Savickas, 2000). De acordo com Super (1980), existem nove principais papéis de vida que um indivíduo pode desempenhar em diversos momentos: o de filho, o de estudante, o de cidadão, o de trabalhador, o de cônjuge, o de progenitor, o de pensionista, e papéis relativos a tempos livres (lazer), casa, família e serviços à comunidade.

Neste sentido, os modelos de desenvolvimento de carreira (e.g., Super, 1990) consideram as diferentes etapas e papéis desenvolvidos ao longo da vida como estando interligados e contribuindo para uma forma adaptativa da vida do indivíduo. Assim, embora o papel de trabalhador continue a ser central na vida dos indivíduos, tem sido atribuída uma importância crescente à multiplicidade de papéis desempenhados, que não apenas o de trabalho, como meios de satisfação e bem-estar (Janeiro & Lima, 2012).

De facto, atualmente, os indivíduos não só valorizam a progressão na carreira, como também procuram o equilíbrio entre o trabalho e a vida pessoal (Harrington & Hall, 2007), tendo uma grande diversidade de objetivos, aspirações, e identidades que desenvolvem numa variedade de contextos (Brown, Bimrose, Barnes & Hughes, 2012). Neste sentido, as competências, valores e interesses de um indivíduo podem ser cumpridos através de diversos papéis sociais, e não apenas do papel de trabalhador (Savickas, 1997). O valor atribuído a atividades de lazer, por exemplo, tem vindo a aumentar progressivamente, por um lado devido à diminuição das semanas de trabalho, e ao aumento da longevidade, dos salários e da disponibilidade de recursos recreativos, por outro, pela ênfase em estilos de vida mais saudáveis e mais centrados no bem-estar individual (Silva, 2007). Consistentemente, os resultados parecem sugerir que atualmente os adultos despendem mais tempo em atividades de lazer, atribuindo-lhes importância, juntamente com a atividade profissional (Lima, Cruz & Rafael, 2014). Tais atividades, motivadas por objetivos que as pessoas escolhem fazer para o seu próprio bem, contribuem para o bem-estar geral (Hofer, Busch & Kiessling, 2008).

Esta nova perspetiva sobre a articulação de múltiplos papéis de vida levou a que alguns teóricos de carreira reconsiderassem os seus postulados fundamentais. Por exemplo, na sequência de tal reconsideração, Super (1990) incorporou a sua perspetiva de desenvolvimento de carreira num modelo mais amplo, no qual a importância do papel de trabalho é contextualizada em relação a outros papéis de vida. Da mesma forma, a abordagem relacional para o desenvolvimento da carreira de Schultheiss (2007) descreve a interação entre a carreira e outros papéis de vida dentro de um contexto social mais amplo, sugerindo que o papel de trabalho não pode ser totalmente compreendido de forma isolada; pelo contrário, é importante considerar a inter-relação de papéis. Igualmente, já o projeto internacional *Work Importance Study* (WIS; Super & Šverko, 1995) teve como objetivo o estudo da importância relativa do trabalho comparativamente com outras atividades, e o que os jovens e os adultos procuravam obter nos principais papéis que desempenham, especialmente o de trabalhador. No âmbito deste mesmo projeto internacional, desenvolveu-se um modelo da importância dos papéis (Super, 1995), cuja saliência deve ser contemplada e analisada nas diferentes fases de transição e de

adaptação ao longo do percurso de vida, no desempenho de atividades e na vivência de conflitos de papéis, como é o caso do “polêmico” conflito trabalho-família (Janeiro & Lima, 2012). De facto, os resultados do WIS (Super & Šverko, 1995) revelaram a tendência para os adultos darem mais importância aos papéis trabalho e família, atividades que se mantêm hoje em dia como sendo as centrais, independentemente do desempenho de outras atividades e dos fatores que possam justificar a saliência dos papéis trabalho e família.

Na verdade, o interesse pelo estudo dos constructos trabalho e família tem-se intensificado durante as últimas décadas devido, em parte, às mudanças significativas na demografia do local de trabalho, bem como à natureza evolutiva do equilíbrio entre responsabilidades profissionais e familiares (Edwards & Rothbard, 2000). Na verdade, existem cada vez mais famílias em que ambos os membros do casal trabalham, sendo que muitos destes casais encontram dificuldades em responder às exigências dos seus papéis profissional e familiar (Geurts & Demerouti, 2003), o que implica uma maior capacidade de gestão do tempo que se despende nas atividades e de adaptação aos diferentes contextos.

A investigação de Renshaw (1976) foi um dos primeiros estudos a documentar empiricamente a natureza interativa, se não concorrente, dos mundos do trabalho e da família, e a demonstrar a força da relação entre uma vida familiar satisfatória e a satisfação e sucesso organizacionais. Kanter (1977), por sua vez, observa que a natureza mutável do trabalho, com a tendência para formas alternativas de emprego, como o regime de *part-time*, ressalta claramente a crescente interdependência, hoje em dia, entre a vida de trabalho e familiar. No entanto, Rudd e McKenry, num artigo publicado em 1986, destacam que embora a interação entre as esferas da vida profissional e familiar possa parecer óbvia, a maioria da literatura continua a examinar o impacto do mundo do trabalho sobre a família, e não a família como a variável independente em relação ao mundo do trabalho.

Talvez Pleck (1977) conceptualize melhor essa interdependência entre os papéis de trabalho e família num modelo que descreve a sua interação recíproca, fazendo a importante observação que a fronteira entre trabalho e família é assimetricamente permeável. Ou seja, para as mulheres é permitido que as exigências do papel de família se “intrometam” no papel de trabalho mais do que é permitido ao papel de trabalho interferir com o papel de família, enquanto para os homens o oposto é verdadeiro. Esta fronteira assimetricamente permeável sugere que as restrições dos papéis familiares podem influenciar a satisfação com o trabalho de mulheres trabalhadoras casadas, especialmente as mães de crianças dependentes, impedindo a sua capacidade de funcionar e progredir nos seus empregos (Rudd & McKenry, 1986).



Pode-se, então, afirmar que há uma tendência para o equilíbrio entre o trabalho e a vida pessoal não ter que ver, apenas, com a distribuição equitativa de recursos entre papéis, mas também com a satisfação do indivíduo relativamente a estes, isto é, a apreciação subjetiva de cada papel e do quanto esta vai ao encontro do ideal preconizado pelo indivíduo (Carlson & Gryzwacz, 2008). Neste contexto, e no que se reporta ao trabalho, destaca-se a definição de satisfação profissional proposta por Locke (1976), que descreve o fenómeno como sendo um estado emocionalmente positivo ou de prazer, resultante da avaliação do trabalho ou das experiências proporcionadas pelo mesmo, em relação aos valores do indivíduo. Cada resposta emocional reflete, assim, uma avaliação da discrepância entre o que se quer versus o que se consegue obter.

Impulsionada, principalmente, pela construção de novas ferramentas de avaliação, nomeadamente a Escala de Satisfação com a Vida (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985), a investigação tem crescido consideravelmente nas últimas décadas, apoiando a ideia de que a satisfação com a vida - enquanto avaliação cognitiva da qualidade geral que a pessoa atribui à sua vida como um todo (Pavot & Diener, 2008) - está relacionada tanto com a satisfação com os papéis de vida como com a saúde e bem-estar geral (e.g., Guelzow, Bird & Koball, 1991; Hughes & Galinsky, 1994).

Assim, embora a satisfação com a vida em geral possa ser um importante indicador do bem-estar subjetivo (Diener, Scollon & Lucas, 2003), a satisfação com a vida pode variar de acordo com os diferentes papéis que as pessoas desempenham e com os diferentes contextos em que se encontram envolvidas (Janeiro & Lima, 2011, 2012). Por outras palavras, um elevado grau de empenhamento em múltiplos papéis de vida pode levar a um conflito ou sobrecarga de papéis, sugerindo que as experiências num dos papéis originam tensões, constrangimentos de tempo ou até dificuldades comportamentais noutros papéis (Greenhaus & Beutell, 1985), o que pode comprometer a qualidade de vida dos indivíduos, causando uma diminuição na satisfação com a vida (Perrone & Civiletto, 2004).

Por oposição à perspetiva do conflito de papel, um conjunto de teorias e investigações têm vindo a sugerir que o desempenho de múltiplos papéis está também associado a recompensas e privilégios que facilitam a sua gestão, reduzindo assim os efeitos negativos da acumulação de papéis, garantindo maior gratificação e promovendo um melhor funcionamento global do indivíduo (Grzywacz & Marks, 2000). Deste modo, quando os indivíduos percebem que os papéis de trabalho e não-trabalho são compatíveis e promovem o crescimento de acordo com as suas atuais prioridades de vida, estes experienciam o equilíbrio trabalho-vida (Kalliath & Brough, 2008), o que beneficia tanto o indivíduo como a organização onde este trabalha.

Adicionalmente, de acordo com a Teoria de *Spillover*, é possível que a satisfação num domínio da vida afete positiva ou negativamente a satisfação noutros domínios, contribuindo para uma maior ou menor satisfação com a vida em geral (Edwards & Rothbard, 2000). Apesar da preponderância da análise do fenómeno *spillover* entre o papel profissional e familiar, este processo de interferência pode também ser aplicado a outros papéis como o pessoal ou social (Lambert, 1990).

Por fim, importa compreender as causas que podem estar na origem da satisfação dos indivíduos. Spector (1997), no âmbito da satisfação profissional, divide estas causas entre as que derivam de fatores associados ao indivíduo, e as que derivam de fatores do ambiente de trabalho, tendo sido as variáveis inerentes ao indivíduo preferencialmente consideradas quando é abordado este tema, o que poderá justificar o crescente interesse por parte dos autores em identificar outros papéis de vida que possam ser vistos como meios de satisfação e bem-estar, e influenciar a sua atividade laboral (Agostinho, 2013). De facto, a aquisição de conhecimento relativamente aos efeitos dessas variáveis sobre a satisfação é valiosa para a compreensão dos padrões atuais de papéis sociais, e para o aumento da satisfação com a vida nos milhões de pessoas que atualmente procuram equilibrar múltiplos papéis de vida, que se veem cada vez mais obrigados e/ou estimulados a desempenhar (Perrone & Civiletto, 2004).

### **2.3. Suporte Social Percebido e Satisfação com os Papéis de Vida**

A investigação tem salientado possíveis relações entre o suporte social percebido e a satisfação com a vida (e.g., Aquino, Altmaier, Russell & Cutrona, 1996; Cimarolli & Boerner, 2005; Moreira & Canaipa, 2007). Efetivamente, os estudos sugerem que o suporte social prediz a satisfação com a vida, aumenta a sensação de domínio e bem-estar, e reduz a perceção de sobrecarga entre os indivíduos que exercem vários papéis sociais (Grant, Elliott, Newman-Giger & Bartolucci, 2001; Martire et al., 1998).

De acordo com Carlson e Perrewé (1999), o suporte social também pode ajudar a reduzir as exigências de tempo ou sobrecarga percebidas, tanto no domínio do trabalho como no da família, relacionando-se positivamente com a satisfação. Diener (2012) sugere mesmo que o suporte social prediz substancialmente a satisfação com a vida. Recentemente, e na mesma linha de pensamento, Guerette e Smedema (2011) procuraram averiguar a relação entre o suporte social percebido e os múltiplos indicadores de bem-estar, nomeadamente a satisfação com a vida, verificando que as variáveis idade e suporte social estavam significativamente associadas de forma positiva à satisfação com a vida. Já Polman, Borkoles e Nicholls (2010) são mais

específicos, ao apontarem que a percepção de suporte social influencia positivamente a manutenção da satisfação profissional.

Num dos poucos estudos que avaliou as fontes de suporte extra-organizacionais, Kaufmann e Beehr (1989) verificaram que o suporte emocional da família e dos amigos estava significativamente relacionado com diversas variáveis, incluindo a satisfação no trabalho. Porém, LaRocco, House e French (1980) constataram que o suporte da família e amigos não predizia resultados relacionados com o trabalho, como a satisfação no trabalho, mas previa o bem-estar geral. Verificou-se também que o suporte social da família leva a uma maior satisfação com a vida em geral (Adams, King & King, 1996; Lim, 1996) e a uma maior satisfação com a família (Carver & Jones, 1992; Frone, Yardley & Markel, 1997).

Embora as consequências positivas do suporte social sejam evidentes, parece existir um efeito diferencial do suporte social (Carvalho et al., 2011). Por outras palavras, diversos aspetos do suporte social têm impacto diferente consoante o sexo, o estado civil, entre outros.

No que diz respeito à variável sexo, poucos estudos analisaram claramente de que forma o suporte social difere entre homens e mulheres, em termos dos seus benefícios. McFarlane, Norman, Streiner e Roy (1983) concluíram que em comparação com os homens, as mulheres relatavam ter uma maior rede de pessoas com disponibilidade para discutir problemas nos vários domínios da vida. A literatura indica também que o sexo masculino, para fazer face ao *stress* profissional, dirige-se a relações de suporte no próprio local de trabalho, enquanto o sexo feminino recorre à família e a amigos (Ekbäck, Wijma, & Benzein, 2009; Etzion, 1984). No estudo de Cronenwett (1985), as mulheres relataram receber mais suporte emocional dos amigos do que os homens. Também na mesma linha, no estudo de Eker e colaboradores (2000), as mulheres reportaram maior suporte dos amigos e os homens maior suporte de um outro significativo (e.g., cônjuge). Já na investigação conduzida por Zimet, Powell, Farley, Werkman e Berkoff (1990), constatou-se que as mulheres relataram significativamente maior suporte em geral, dos amigos, e de um outro significativo, em comparação com os homens.

Por outro lado, na investigação conduzida por Prezza e Pacilli (2002), verificou-se uma diferença significativa no suporte social percebido entre o sexo e o estado civil. Nas pessoas casadas, os homens percebem maior suporte do que as mulheres, revelando que o sexo masculino é favorecido no casamento. Apesar deste resultado, verificou-se que as mulheres conseguem reconstruir mais facilmente as redes de suporte social quando o casamento acaba, devido a separação ou morte do cônjuge.

Um outro estudo desenvolvido por Ensel (1986), comparou os níveis de suporte social em cinco grupos, segundo o seu estado civil (casados, divorciados, separados, viúvos e solteiros),

tendo concluído que os indivíduos casados, quer do sexo feminino quer do masculino, relatavam níveis mais elevados de suporte; os divorciados também de ambos os sexos, relatavam menores índices de suporte e os níveis intermédios foram relatados pelos solteiros e pelos separados. De facto, existe alguma consistência relativamente à descoberta de que os indivíduos casados ou em união de facto relatam níveis de suporte percebido mais elevados do que os indivíduos solteiros (Thoits, 1995).

No sentido de tornar mais explícitas as diferenças de acordo com o sexo torna-se relevante perspetivar o suporte social na sua relação com os papéis segundo o género (Fischer, 1982), pois apesar do rápido aumento da participação de mulheres no mercado de trabalho durante as últimas décadas, as expectativas da sociedade em relação aos papéis de trabalho e família de homens e mulheres não se alteraram significativamente (Greenhaus & Parasuraman, 1999). Assim, a atenção ao papel do sexo na investigação sobre a relação entre a perceção de suporte social e a satisfação com os papéis de vida, parece necessária (Perrewé & Carlson, 2002).

Na verdade, os parceiros de papéis de vida ajudam a moldar as expectativas e comportamentos das atividades a estes subjacentes; eles podem também fornecer ou negar assistência cognitiva, emocional e material que pode ser utilizada para cumprir as tarefas associadas aos diferentes papéis de vida (Hirsch & Rapkin, 1986). Sekaran (1983) verificou que a satisfação no trabalho estava relacionada com a satisfação com a vida, tanto para homens como para mulheres, e que a satisfação no trabalho estava diretamente relacionada com a falta de *stress* no desempenho de múltiplos papéis, e com o reconhecimento e suporte por parte do parceiro por se ser ao mesmo tempo uma pessoa de carreira e de família. A investigação de Rudd e McKenry (1986) suporta os resultados de Sekaran (1983) ao verificar que o suporte social do cônjuge está significativamente relacionado com a satisfação no trabalho.

Neste contexto, Greenhaus e Powell (2003) sugerem que em casa, o facto de o cônjuge ser apoiante e compreensivo face às necessidades profissionais do parceiro pode reforçar a participação do indivíduo no papel familiar, o que sugere que o ambiente familiar pode beneficiar o desempenho de papéis profissionais. Estes resultados reforçam uma grande preocupação frequentemente sentida por mães que trabalham fora de casa, isto é, o suporte da família para o seu estilo de vida de duplo papel. De facto, as pressões familiares podem impedir algumas mulheres de procurar emprego com o empenho que desejariam e, conseqüentemente, levar a uma menor satisfação no trabalho (Pleck, 1977; Rudd & McKenry, 1986).

Neste sentido, de acordo com Fonseca, Araújo, Bernardes e Amado (2013), os homens têm uma tendência maior para trabalhar de maneira mais satisfatória, já que as mulheres casadas desenvolvem níveis mais baixos de satisfação porque exercem dupla jornada de trabalho, tendo

uma carga de atividades mais elevada. Por outro lado, estudos indicam que as mulheres, independentemente do estado civil, tendem a relatar maior satisfação com a vida em geral do que os homens (Alesina, Di Tella & MacCulloch, 2004; Blanchflower & Oswald, 2004).

Já na investigação conduzida por Parasuraman, Greenhaus e Granrose (1992), embora homens e mulheres relatem receber níveis similares de suporte dos seus cônjuges, os resultados indicam que o suporte do cônjuge desempenha um papel mais importante na satisfação com a família para as mulheres do que para os homens. Uma possível explicação para isto é que, uma vez que a provisão de suporte para a carreira de um parceiro é tradicionalmente esperada das esposas, mas não necessariamente dos maridos (Lewis & Cooper, 1988), as mulheres podem tender a sobrevalorizar o suporte prestado pelos seus maridos (Parasuraman et al., 1992).

Por outro lado, Hobfoll, Cameron, Chapman e Gallagher (1996) referem que os maridos procuram e encontram mais facilmente apoio nas suas esposas, enquanto as mulheres não o procuram, ou não encontram reciprocidade, argumentando que tal relação se dá em função do sistema hierárquico que diferencia o papel a ser desempenhado por homens e mulheres.

Da mesma forma, no estudo de Perrewé e Carlson (2002), os resultados sugerem que em relação ao domínio da família, os homens casados percecionam mais suporte social do que as mulheres casadas. Talvez as mulheres estejam a fornecer mais suporte social aos seus cônjuges do que o que estão a receber, embora também seja possível que as mulheres simplesmente desejem mais suporte da sua família do que os homens. Independentemente disso, estes resultados suportam uma investigação anterior que sugere que as mulheres continuam a percecionar-se a si próprias como sendo responsáveis principalmente dentro do domínio da família (Thomas & Ganster, 1995). Na verdade, se as mulheres continuam a assumir a maior parte das responsabilidades familiares, é expectável que elas percecionem menos suporte social da família do que os homens. Os autores verificaram, igualmente, que conforme aumentava o suporte social da família, a satisfação com a família aumentava mais para as mulheres do que para os homens. As mulheres relataram ainda mais satisfação com o trabalho, e menos interferência da família com o trabalho quando o suporte social era elevado. Uma explicação plausível é que as mulheres podem ser mais suscetíveis aos resultados positivos associados ao suporte social, ou mais capazes de o utilizar eficazmente. Os autores concluem, assim, que embora os homens possam percecionar mais suporte social proveniente da família, as mulheres parecem beneficiar mais do que os homens do suporte social (Perrewé & Carlson, 2002).

Pode-se, assim, afirmar que é necessária investigação adicional antes de poderem ser feitas afirmações definitivas sobre como as diferentes fontes de suporte social percebido influenciam

a satisfação com os diferentes papéis de vida. Deste modo, com base na revisão de literatura efetuada, formulam-se as seguintes hipóteses de investigação:

**H1:** Espera-se uma relação direta entre as medidas globais de Suporte Social Percebido e de Satisfação com os Papéis de Vida

**H2:** Espera-se uma relação direta entre a medida global de Suporte Social Percebido e as subescalas de Satisfação com os Papéis de Vida, e entre as subescalas de Suporte Social Percebido e a medida global de Satisfação com os Papéis de Vida

**H3:** Espera-se uma relação direta entre as subescalas de Suporte Social Percebido e de Satisfação com os Papéis de Vida

**H4:** As mulheres manifestam maior suporte social percebido em geral do que os homens.

**H5:** As mulheres revelam maior satisfação com os papéis de vida do que os homens.

**H6:** Os indivíduos casados ou em união de facto manifestam níveis mais elevados de suporte social percebido.

**H7:** Os homens casados manifestam maior suporte social percebido da família do que as mulheres casadas.

**H8:** Os homens casados revelam maior satisfação com o papel de vida trabalho do que as mulheres casadas.

### **III. MÉTODO**

#### **3.1. Participantes**

A amostra, aleatória, é constituída por 249 adultos trabalhadores, com idades compreendidas entre os 24 e os 66 anos ( $M=35,38$ ;  $DP=11,67$ ), sendo 71 participantes do sexo masculino (28,5%) e 178 do sexo feminino (71,5%). Relativamente ao estado civil, verifica-se que dos 249 indivíduos, 122 são solteiros (49%), 98 são casados (39,4%), 16 são divorciados (6,4%), 12 vivem em união de facto (4,8%), e um é viúvo (0,4%). No que diz respeito ao número de filhos, 134 participantes não têm filhos (53,8%), 38 têm 1 filho (15,3%), 37 têm 2 filhos (14,9%), 29 têm 3 filhos (11,6%), e 11 têm 4 filhos (4,4%).

No que se refere às habilitações literárias, a amostra revela a seguinte distribuição: licenciatura (49,8%), mestrado (36,9%), ensino secundário/técnico-profissional (11,2%), ensino básico (1,2%), e doutoramento (0,8%). Quanto ao regime de trabalho, 87,6% dos participantes referem trabalhar a tempo inteiro, e apenas 12,4% a tempo parcial, sendo uma

amostra heterogênea no que respeita à atividade profissional exercida, destacando-se as áreas da Gestão, Consultoria, Marketing e Publicidade, Engenharia, e Psicologia. Relativamente ao número de anos de atividade profissional, 44,2% da amostra trabalha há mais de 10 anos, 41,4% trabalha há menos de 5 anos, e 14,4% trabalha entre 5 a 10 anos. Por fim, no que diz respeito ao número de anos no local de trabalho atual, 61% dos participantes está no local de trabalho atual há menos de 5 anos, 20,5% está entre 5 a 10 anos, e 18,5% está há mais de 10 anos.

## **3.2. Instrumentos**

### **3.2.1. Escala Multidimensional de Suporte Social Percebido**

A Escala Multidimensional de Suporte Social Percebido (MSPSS) é uma escala de avaliação subjetiva da adequação do suporte social, desenvolvida por Zimet e colaboradores (1988). O instrumento de 12 itens é composto por três subescalas, avaliando o suporte social percebido proveniente de três fontes específicas, nomeadamente a família (e.g., *Tenho a ajuda emocional e o apoio que necessito da minha família*), os amigos (e.g., *Os meus amigos realmente procuram ajudar-me*), e um outro significativo (e.g., *Há uma pessoa especial na minha vida que se preocupa com os meus sentimentos*). Permite, ainda, avaliar o suporte social percebido total. A cotação de cada uma das 3 subescalas faz-se somando os quatro itens e dividindo por quatro em cada uma das três dimensões: família (itens 3, 4, 8, e 11), amigos (itens 6, 7, 9, e 12), e outro significativo (itens 1, 2, 5 e 10); o valor do total da escala obtém-se somando todos os 12 itens e dividindo por 12, sendo que as pontuações mais elevadas indicam maior suporte social percebido. Cada item é avaliado numa escala de *Likert* de 7 pontos (1 = Discordo Totalmente; 7 = Concordo Totalmente), e o tempo médio de resposta à Escala é de 2-3 minutos.

A MSPSS apresenta-se como uma escala psicometricamente sólida, com consistência interna, validade fatorial e validade de constructo consideradas adequadas (Kazarian & McCabe, 1991; Zimet et al., 1988; Zimet et al., 1990). No estudo de validação da versão original da escala foram incluídos 275 estudantes universitários de ambos os sexos. Este estudo mostrou que a MSPSS possuía um alfa de *Cronbach* de .88, a análise fatorial mostrou uma solução com 3 fatores (*família, amigos, outros significativos*) moderadamente correlacionados, demonstrando que os indivíduos claramente diferenciaram entre as três fontes de suporte social percebido. Esta conclusão confirma e amplia a demonstração de Procidano e Heller (1983), sugerindo ainda que os estudos que não têm em consideração a fonte de suporte podem perder

informação importante (Zimet et al., 1988). Quanto à estabilidade temporal, a escala revelou no teste-reteste um valor de  $r$  de Pearson de .85 (Zimet et al., 1988).

Atualmente, a MSPSS tem demonstrado boa fiabilidade interna e validade fatorial, com valores de alfa para as subescalas e para a escala como um todo entre .85 e .91. Da mesma forma, os valores teste-reteste variam entre .72 e .85, indicando boa estabilidade (Clara, Cox, Enns, Murray & Torgrude, 2003; Zimet et al., 1990). Foi também demonstrada a validade de constructo das subescalas Outro Significativo e Família (Dahlem, Zimet & Walker, 1991). Relativamente à aplicabilidade mais ampla da escala, diversos estudos que utilizaram a escala, replicaram a estrutura de 3 fatores em várias populações (Eker et al., 2000; Kazarian & McCabe, 1991; Stanley, Beck & Zebb, 1998), concluindo que a MSPSS é psicometricamente sólida em vários grupos de indivíduos diferentes.

A sua adaptação e validação para a população portuguesa, feita por Carvalho e colaboradores (2011), contou com uma amostra com três grupos de sujeitos - um grupo formado por estudantes, outro constituído por sujeitos da população geral, e outro grupo constituído por doentes com depressão major seguidos em consulta externa de psiquiatria. Igualmente apresentou uma boa consistência interna, entre .85 e .95, considerando os três fatores, os três grupos, e ambos os géneros, demonstrando ter adequadas características psicométricas para poder utilizar-se na população portuguesa em contextos clínicos e não clínicos. De referir também o estudo de Novais (2013), que utilizou esta mesma adaptação portuguesa da MSPSS, corroborando assim os resultados encontrados por Carvalho e colaboradores (2011).

### **3.2.2. Escala de Satisfação com os Papéis de Vida**

A Escala de Satisfação com os Papéis de Vida (ESPV) é um instrumento de medida recentemente desenvolvido (Janeiro & Lima, 2011, 2012), e que tem como principal objetivo avaliar a satisfação dos indivíduos relativamente ao desempenho em diferentes papéis de vida – Trabalho, Família, e Lazer.

A ESPV, inicialmente composta por 12 itens, foi utilizada em dois estudos, nomeadamente um estudo que envolveu uma amostra de adultos trabalhadores com idades superiores a 35 anos (Janeiro & Lima, 2011), e, mais tarde, numa investigação com uma amostra de trabalhadores do setor farmacêutico (Janeiro & Lima, 2012), cujos resultados revelaram a necessidade de melhorar a escala. Os coeficientes de precisão apurados nessas investigações revelaram-se bastante elevados para a escala global, correspondendo os valores de *Alfa de Cronbach*, respetivamente, a 0.78 e a 0.83.



Contudo, os resultados obtidos através das análises fatoriais realizadas foram indicadores da necessidade de eliminar e reformular alguns dos itens, de modo a obter-se a estrutura conceptualmente proposta para o seu desenvolvimento – satisfação com o papel de trabalhador, familiar, e de lazer (Janeiro & Lima, 2012). Foi também efetuada uma análise correlacional com a Escala de Satisfação com a Vida (Diener et al., 1985), verificando-se o potencial de utilização da medida global da ESPV para a avaliação da satisfação com a vida no geral (Janeiro & Lima, 2011, 2012).

Assim, e após eliminação e reformulação de alguns dos itens, a atual versão da ESPV (Janeiro & Lima, 2013), utilizada na presente investigação, é constituída por 11 itens que permitem avaliar os seguintes papéis: Trabalho (4 itens), Família (3 itens), e Lazer (4 itens). As respostas aos itens são dadas pelo participante através de uma escala de *Likert* de 5 pontos (1 = Discordo Totalmente; 5 = Concordo Totalmente).

Recentemente, a ESPV tem vindo a ser utilizada em diversos estudos exploratórios (Agostinho, 2013; Anjos, 2013; Reis, 2014) que têm revelado uma consistência interna elevada, reforçando a importância desta escala no estudo da satisfação com os papéis de vida.

### **3.3. Procedimento**

Tratando-se de um estudo *online*, a recolha de dados foi efetuada através da Plataforma *Google Forms*, tendo sido criada uma versão informatizada das escalas para o efeito, com as devidas instruções de preenchimento, a par de informação relativa ao enquadramento e objetivos da investigação que se propunha levar a cabo. Referiu-se, igualmente, que o tratamento e análise dos dados recolhidos seriam totalmente confidenciais, e apenas utilizados para efeitos de investigação, e que a resposta às escalas seria totalmente voluntária e anónima. Numa página seguinte, foram ainda recolhidos dados sociodemográficos relativos à idade, sexo, estado civil, número de filhos, habilitações literárias, profissão, número de anos de trabalho, número de anos no local de trabalho atual, e regime de trabalho. Finalmente, os instrumentos de medida foram respondidos de forma sequencial, sendo que em primeiro lugar os participantes foram solicitados a responder à Escala Multidimensional de Suporte Social Percebido, seguida da Escala de Satisfação com os Papéis de Vida. De referir, ainda, que nas instruções os participantes foram informados de que a sua colaboração no estudo teria a duração aproximada de 5 minutos.

## IV. RESULTADOS

Nesta secção são apresentados os resultados obtidos no presente estudo, procedendo-se, em primeiro lugar, à análise descritiva (medidas de tendência central e de dispersão) e ao cálculo dos coeficientes de precisão (*Alfa de Cronbach e Alfa If Item Deleted*) dos instrumentos de medida utilizados, nomeadamente a Escala Multidimensional de Suporte Social Percebido (MSPSS) e a Escala de Satisfação com os Papéis de Vida (ESPV). De seguida, foi efetuada uma análise fatorial para ambos os instrumentos, sendo que apenas se apresenta detalhadamente a análise fatorial em componentes principais para a Escala de Satisfação com os Papéis de Vida, com o objetivo de contribuir para a validade deste instrumento ainda em estudo. Por fim, foi realizada uma análise correlacional, bem como comparações entre grupos (mais especificamente entre sexos e estados civis), de modo a corroborar ou não as hipóteses de investigação inicialmente formuladas.

### 4.1. Análise Descritiva e Coeficientes de Precisão

No Quadro 1 são apresentadas as médias, desvios-padrão e os índices de precisão da escala e subescalas das medidas de Suporte Social Percebido e de Satisfação com os Papéis de Vida.

**Quadro 1** – Médias, Desvios-padrão e Coeficientes de Precisão relativamente à MSPSS (Total e subescalas) e à ESPV (Total e subescalas)

Escalas e Subescalas	Nº de itens	Média	Desvio-padrão	<i>Alfa de Cronbach</i>
MSPSS - Família	4	5.86	1.16	.93
MSPSS - Amigos	4	5.71	1.20	.96
MSPSS - Outro Significativo	4	5.89	1.22	.92
MSPSS - Total	12	5.82	1.06	.95
ESPV - Trabalho	4	3.72	0.83	.88
ESPV - Família	3	4.32	0.73	.85
ESPV - Lazer	4	4.19	0.63	.79
ESPV - Total	11	4.05	0.53	.83

No que diz respeito à MSPSS, cujo intervalo de resposta se situa entre 1 e 7, a média obtida para a Escala Total (M=5,82; DP=1,06) traduz a tendência para um elevado suporte social, isto é, para os participantes, de uma forma geral, se percecionarem a si próprios como sendo

altamente apoiados pelo seu ambiente social. Verifica-se que as três subescalas apresentam também médias tendencialmente elevadas, sendo que a média mais elevada se situa na subescala Outro Significativo ( $M=5,89$ ;  $DP=1,22$ ), seguida da subescala Família ( $M=5,86$ ;  $DP=1,16$ ), e por fim da subescala Amigos ( $M=5,71$ ;  $DP=1,20$ ). Estes resultados destacam um Outro Significativo como a principal fonte de suporte social percebida pelos participantes, o que está de acordo com os resultados obtidos no estudo de Carvalho e colaboradores (2011).

Para avaliar a consistência interna da escala e subescalas da MSPSS, procedeu-se ao cálculo dos coeficientes *Alfa de Cronbach*, cujos valores são de .95 para a Escala Total, de .93 para a subescala Família, de .96 para a subescala Amigos, e de .92 para a subescala Outro Significativo. Destaca-se, assim, a elevada consistência interna do instrumento, com valores superiores ao patamar recomendado na literatura de .70 (Nunnally, 1978; Nunnally & Bernstein, 1994), o que também se confirmou através da análise por exclusão de itens (*Alfa If Item Deleted*), uma vez que sempre que eliminado um item, o valor do coeficiente de precisão era inferior ao obtido quer para a escala quer para as subescalas do instrumento.

Relativamente à ESPV, esta apresenta uma média elevada para a Escala Total ( $M=4,05$ ;  $DP=0,53$ ), numa escala de 1 a 5, o que parece revelar que os participantes tendem, no geral, a manifestar-se satisfeitos com os papéis de vida avaliados – Trabalho, Família, e Lazer. Tendo em conta as três subescalas, constata-se que estas apresentam também médias elevadas, sendo que a Satisfação com a Família é a subescala que mais se destaca ( $M=4,32$ ;  $DP=0,73$ ), seguida da Satisfação com o Lazer ( $M=4,19$ ;  $DP=0,63$ ), e por fim da Satisfação com o Trabalho ( $M=3,72$ ;  $DP=0,83$ ). Deste modo, e não obstante o elevado nível de satisfação, poderá afirmar-se a tendência para os participantes se sentirem menos satisfeitos com a atividade profissional que desempenham comparativamente com os papéis familiar e de lazer.

À semelhança dos coeficientes de precisão da escala e subescalas da MSPSS, os índices de consistência interna da ESPV e das respetivas subescalas, são elevados, situando-se os valores de *Alfa de Cronbach* entre .79 e .88, valores de acordo com o que é recomendável na literatura (Nunnally, 1978; Nunnally & Bernstein, 1994), e com os obtidos em estudos anteriores (Janeiro & Lima, 2011, 2012; Agostinho, 2013; Anjos, 2013; Reis, 2014). Refira-se o facto do cálculo dos coeficientes *Alfa If Item Deleted* corroborar que todos os itens estão a contribuir para a precisão da ESPV, à exceção do Item 8 (*Sinto-me satisfeito(a) com os amigos que tenho*), pertencente à subescala Satisfação com o Lazer, que quando retirado aumentaria o índice de consistência interna da respetiva subescala de .79 para .84, e do Item 10 (*Gosto de ocupar o meu tempo em atividades com a família*), pertencente à subescala Satisfação com a Família, que se eliminado aumentaria o coeficiente *Alfa de Cronbach* da respetiva subescala de .85 para .87.

## 4.2. Análise Fatorial

Relativamente à Escala Multidimensional de Suporte Social Percebido, procedeu-se ao estudo da sua estrutura de dimensionalidade, aplicando uma análise fatorial exploratória, e utilizando como método de estimação a análise em componentes principais com rotação oblíqua (Oblimin;  $\delta = 0$ ), tal como na validação original (Zimet et al., 1988), tendo-se confirmado no presente estudo a estrutura fatorial em três fatores – Outro Significativo, Amigos e Família -, os quais explicam 84,48% da variabilidade total da escala. Refira-se ainda o estudo de validação para a população portuguesa (Carvalho et al., 2011), em que se procedeu também ao estudo da análise fatorial em três amostras, confirmando-se a mesma estrutura fatorial, embora explicando diferentes percentagens da variabilidade total, mais especificamente 78.67% (amostra de estudantes), 82,90% (amostra da população geral), e 78.67% (amostra de doentes).

Para o estudo da estrutura de dimensionalidade da Escala de Satisfação com os Papéis de Vida, foi realizada uma análise fatorial exploratória através do método de estimação da análise em componentes principais com rotação *varimax* e normalização de Kaiser (Quadro 2), com o objetivo de contribuir para a validação deste instrumento de medida, recentemente construído e aperfeiçoado com base nos resultados dos estudos levados a cabo com as anteriores versões experimentais do mesmo (Janeiro & Lima, 2011, 2012; Agostinho, 2013; Anjos, 2013; Reis, 2014).

**Quadro 2** – Análise fatorial exploratória em componentes principais com rotação *varimax* e normalização de Kaiser da ESPV

Itens	Fatores			Comunalidade
	1	2	3	
Item 1	<b>0.89</b>	0.06	0.05	0.80
Item 2	<b>0.86</b>	0.12	0.11	0.76
Item 3	0.10	<b>0.90</b>	0.10	0.83
Item 4	<b>0.83</b>	0.13	0.10	0.72
Item 5	0.09	<b>0.89</b>	0.10	0.81
Item 6	0.13	0.10	<b>0.85</b>	0.75
Item 7	0.02	0.12	<b>0.86</b>	0.75
Item 8	0.29	<b>0.36</b>	<b>0.36</b>	0.35
Item 9	0.15	0.13	<b>0.85</b>	0.76
Item 10	0.04	<b>0.80</b>	0.15	0.66
Item 11	<b>0.80</b>	0.02	0.13	0.66
% Variância Explicada	36.71	19.52	14.98	
KMO	0.79			

A medida de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO), que pode variar entre 0 e 1.0, obteve um coeficiente de .793, demonstrando que a amostragem é adequada para a realização da análise fatorial (Marôco, 2011).

A análise fatorial dos dados permitiu a identificação de 3 fatores, os quais explicam 71,21% da variabilidade total dos resultados. No primeiro fator, que explica 36,71% da variância, saturam os itens relacionados com a Satisfação com o Trabalho: Item 1 - *Sinto-me satisfeito(a) com a minha atividade profissional*; Item 2 - *Gosto do que faço na minha atividade profissional*; Item 4 - *A atividade profissional que desempenho permite-me atingir os objetivos que pretendo*; e Item 11 - *Sinto-me satisfeito(a) com as oportunidades que tenho na minha profissão*. No segundo fator, que explica 19,52% da variância, saturam os itens que se relacionam com a Satisfação com a Família: Item 3 - *Sinto-me satisfeito(a) com o meu ambiente familiar*; Item 5 - *Sinto-me satisfeito(a) com a minha família*; e Item 10 - *Gosto de ocupar o meu tempo em atividades com a família*. Por último, no terceiro fator, que explica 14,98% da variância, saturam os itens relativos à Satisfação com o Lazer: Item 6 - *Gosto do que faço nos tempos livres*; Item 7 - *Sinto-me satisfeito(a) a ocupar o meu tempo em atividades de lazer*; Item 8 - *Sinto-me satisfeito(a) com os amigos que tenho*; e Item 9 - *Estou satisfeito(a) com as oportunidades de realização pessoal que as atividades de lazer me proporcionam*.

De salientar que, destes itens, o que demonstra menor saturação relativamente aos outros é o Item 8 (0,36), o que o coloca abaixo do limite (0,40) tido para a sua integração no Fator 3, sendo este item ambíguo, uma vez que poderia ser atribuído quer ao Fator 2 quer ao Fator 3, e o que parece estar de acordo com o facto de, quando eliminado (*Alfa If Item Deleted*), ter levado a um aumento do índice de precisão da subescala Satisfação com o Lazer.

Assim, no geral, estes resultados parecem confirmar as três dimensões que se pretendem medir com a Escala de Satisfação com os Papéis de Vida, mais especificamente Trabalho, Família, e Lazer, contribuindo as mesmas para a medida da satisfação com os principais papéis de vida que os indivíduos desempenham, havendo no entanto uma indicação de que o item 8 deve ser retirado ou reformulado e novamente avaliado.

#### **4.3. Análise Correlacional**

Previamente ao estudo correlacional procedeu-se ao estudo da distribuição das variáveis, utilizando quatro critérios, nomeadamente os coeficientes de assimetria e de curtose, o teste de normalidade *Kolmogorov-Smirnov*, e gráficos Q-Q plots, tendo-se verificado que todas as variáveis seguem uma distribuição aproximadamente normal, à exceção da variável Outro

Significativo relativa à MSPSS. Deste modo, utilizou-se o coeficiente de correlação de Pearson (r), e o teste de significância que lhe está associado, para as variáveis que seguem uma distribuição aproximadamente normal, e o coeficiente de correlação de Spearman (rs), e o teste de significância que lhe está associado, para a variável que não segue essa distribuição, como demonstrado no Quadro 3, que apresenta a Matriz de Intercorrelações entre a Escala Multidimensional de Suporte Social Percebido e a Escala de Satisfação com os Papéis de Vida, e as respectivas subescalas.

**Quadro 3** – Matriz de Intercorrelações entre a MSPSS (Total e subescalas) e a ESPV (Total e subescalas)

Escalas e Subescalas	1	2	3	4	5	6	7	8
1. MSPSS - Família	1							
2. MSPSS - Amigos	.693**	1						
3. MSPSS - Outro Significativo	<b>.664**</b>	<b>.648**</b>	1					
4. MSPSS - Total	.893**	.882**	<b>.861**</b>	1				
5. ESPV - Trabalho	.170**	.220**	<b>.098</b>	.203**	1			
6. ESPV - Família	.693**	.370**	<b>.377**</b>	.545**	.206**	1		
7. ESPV - Lazer	.434**	.462**	<b>.398**</b>	.487**	.300**	.341**	1	
8. ESPV - Total	.546**	.465**	<b>.361**</b>	.532**	.775**	.640**	.734**	1

Nota: \*\*. Correlação significativa para  $p < 0.01$

A **negrito** encontram-se as correlações de Spearman e valores que não o estão correspondem a correlações de Pearson.

A partir da análise do Quadro 3, verifica-se uma relação direta, moderada e altamente significativa entre as medidas globais da MSPSS e da ESPV ( $r=0.53$ ;  $p<0.01$ ), o que permite corroborar a primeira hipótese de investigação H1 (*“Espera-se uma relação direta entre as medidas globais de Suporte Social Percebido e de Satisfação com os Papéis de Vida”*).

São ainda diretas e altamente significativas as relações entre a medida global da MSPSS e as subescalas da ESPV, mais especificamente entre “MSPSS” e “ESPV – Lazer” ( $r=0.49$ ;  $p<0.01$ ), “MSPSS” e “ESPV – Trabalho” ( $r=0.20$ ;  $p<0.01$ ), e “MSPSS” e “ESPV – Família” ( $r=0.55$ ;  $p<0.01$ ). Por outro lado, são também diretas e altamente significativas as relações entre as subescalas da MSPSS e a medida global da ESPV, mais especificamente entre “MSPSS – Outro Significativo” e “ESPV” ( $r=0.36$ ;  $p<0.01$ ), “MSPSS – Amigos” e “ESPV” ( $r=0.47$ ;  $p<0.01$ ), e “MSPSS – Família” e “ESPV” ( $r=0.55$ ;  $p<0.01$ ), o que apoia a hipótese H2

(*“Espera-se uma relação direta entre a medida global de Suporte Social Percebido e as subescalas de Satisfação com os Papéis de Vida, e entre as subescalas de Suporte Social Percebido e a medida global de Satisfação com os Papéis de Vida”*).

De entre as três subescalas da ESPV, a que mais fortemente se relaciona com a medida global da MSPSS é a Satisfação com a Família ( $r=0.55$ ), o que parece significar que quanto maior for a percepção geral de suporte social, maior será a satisfação com o papel família. Por outro lado, de entre as três subescalas da MSPSS, a que mais fortemente se relaciona com a medida global da ESPV é a Família ( $r=0.55$ ), o que parece revelar a tendência para quanto maior for o suporte social proveniente da família, quando comparado com as outras fontes de suporte (i.e., amigos e outro significativo), maior é a satisfação com os papéis de vida desempenhados.

Relativamente às subescalas da MSPSS e da ESPV, observam-se também relações diretas e altamente significativas. Note-se, contudo, que foi observada uma correlação quase nula entre as subescalas “MSPSS – Outro Significativo” e “ESPV – Trabalho” ( $r=0.098$ ), indicando independência entre estas subescalas, pelo que H3 (*“Espera-se uma relação direta entre as subescalas de Suporte Social Percebido e de Satisfação com os Papéis de Vida”*) é apenas parcialmente corroborada.

É ainda possível observar, relativamente a ambas as Escalas (MSPSS e ESPV), relações diretas e altamente significativas entre as respetivas subescalas. Também a relação entre a medida global da MSPSS e as suas três subescalas se revelou direta e altamente significativa, sendo a subescala “Família” a que mais fortemente se relaciona com “MSPSS Total” ( $r=0.89$ ;  $p<0.01$ ), bem como entre a medida global da ESPV e as suas três subescalas, sendo neste caso a dimensão “Trabalho” a que mais fortemente se relaciona com “ESPV Total” ( $r=0.78$ ;  $p<0.01$ ).

#### **4.4. Análise Comparativa**

De modo a testar as restantes hipóteses de investigação, procedeu-se à comparação entre grupos em função das variáveis sexo e estado civil. Para tal utilizou-se o Teste de Igualdade de Valores Médios, com recurso à estatística T de Student, dado que se verificaram os pressupostos de normalidade das variáveis em análise (Pestana & Gageiro, 2005). Neste sentido, no Quadro 4 são apresentados os resultados obtidos com base no estudo comparativo entre sexos e estados civis em relação a ambas as escalas e subescalas.

**Quadro 4** – Comparação de médias e resultados do Teste de Igualdade de Valores Médios entre sexos e estados civis em relação à MSPSS – Total, ESPV- Total, MSPSS – Família, e ESPV – Trabalho

Escalas e Subescalas	n	M	DP	Estatística t	Valor -p	d de Cohen
MSPSS - Total	Casados + União de Facto	110	5.87	1.10	.687	.493
	Solteiros + Divorciados + Viúvo	139	5.78	1.02		
	Mulheres	178	5.82	1.10	-.030	.976
	Homens	71	5.82	0.93		
ESPV - Total	Mulheres	178	4.05	0.53	-.350	.727
	Homens	71	4.07	0.52		
MSPSS - Família	Mulheres Casadas	72	5.97	1.21	.255	.799
	Homens Casados	26	5.89	1.24		
ESPV - Trabalho	Mulheres Casadas	72	3.73	0.76	-1.592	.115
	Homens Casados	26	4.01	0.76		

Como é possível constatar, não se verificam diferenças significativas entre o sexo feminino e masculino relativamente às medidas globais da MSPSS ( $M_M=5.82$  e  $M_H=5.82$ , respetivamente) e da ESPV ( $M_M=4.05$  e  $M_H=4.07$ , respetivamente), pelo que não se pode confirmar H4 (*“As mulheres manifestam maior suporte social percebido em geral do que os homens”*), nem tão pouco H5 (*“As mulheres revelam maior satisfação com os papéis de vida do que os homens”*).

Da mesma forma, não foram encontradas diferenças significativas entre estados civis, apresentando os indivíduos casados ou em união de facto uma média de 5.87 para a medida global da MSPSS, enquanto os indivíduos solteiros, divorciados ou viúvos apresentam uma média de 5.78 nesta mesma escala, o que não permite confirmar H6 (*“Os indivíduos casados ou em união de facto manifestam níveis mais elevados de suporte social percebido”*). Também não é possível confirmar H7 (*“Os homens casados manifestam maior suporte social percebido da família do que as mulheres casadas”*), uma vez que não se registaram diferenças significativas entre mulheres casadas ( $M_M=5.97$ ) e homens casados ( $M_H=5.89$ ) relativamente ao suporte social percebido da família. Por último, a fim de testar H8 (*“Os homens casados revelam maior satisfação com o papel de vida trabalho do que as mulheres casadas”*), verificou-se que os homens casados apresentam médias mais elevadas relativamente à Satisfação com o Trabalho ( $M_H=4.01$ ) em comparação com as mulheres casadas ( $M_M=3.73$ ), embora esta diferença não seja estatisticamente significativa, não permitindo, assim, corroborar a hipótese em causa.



Não obstante, e dada a disparidade da dimensão da amostra em termos de sexos ( $N_M=178$  e  $N_H=71$ , respetivamente para os sexos feminino e masculino), colocou-se a hipótese desta mesma disparidade poder estar a influenciar estes resultados. Deste modo, procedeu-se ao cálculo da medida de dimensão do efeito, utilizando o coeficiente  $d$  de Cohen (1977), que não toma em consideração a dimensão da amostra, para avaliar novamente as hipóteses, verificando-se um efeito nulo para a comparação referente a  $H_4$  ( $d=0.00$ ), e um efeito quase nulo para as comparações referentes a  $H_5$  ( $d=0.04$ ),  $H_6$  ( $d=0.09$ ), e  $H_7$  ( $d=0.06$ ). Relativamente à comparação referente a  $H_8$ , registou-se um pequeno efeito ( $d=0.37$ ), permitindo, deste modo, observar uma tendência para corroborar a última hipótese de investigação, embora se tenha que notar que as diferenças são pequenas.

## **V. DISCUSSÃO**

De um modo geral, pode afirmar-se que os resultados obtidos na presente investigação estão de acordo com os principais objetivos da mesma, uma vez que foi possível analisar e compreender a relação entre o suporte social percebido e a satisfação com os papéis de vida numa amostra de adultos trabalhadores.

Destaca-se o facto de os participantes manifestarem elevados níveis de suporte social percebido em geral, e de suporte proveniente da família, amigos, e outro significativo. Esta propensão da MSPSS para o relato de valores relativamente elevados de suporte social tem sido reconhecida desde os primeiros estudos, e atribuída à desejabilidade social (Zimet et al., 1988; Zimet et al., 1990), embora num estudo posterior não tenha sido demonstrado este mesmo efeito (Kazarian & McCabe, 1991). Aparentemente, outros fatores que não a desejabilidade social, explicam os elevados níveis relatados de suporte social, podendo estes estar eventualmente relacionados com as características sociodemográficas da amostra em causa, nomeadamente no que se refere às habilitações literárias, uma vez que mais de oitenta por cento dos participantes frequentou o ensino superior. De facto, estudos indicam que o suporte social percebido aumenta com indicadores de estatuto socioeconómico, havendo uma maior participação ou envolvimento em redes sociais no caso de indivíduos com uma educação mais elevada (Turner & Marino, 1994).

Por outro lado, é possível constatar que os participantes se consideram, no geral, satisfeitos com os diferentes papéis de vida que desempenham. Este resultado também se pode relacionar com o nível educacional da amostra, uma vez que o estudo de Veenhoven (1994) refere que a

educação afeta os níveis de satisfação com a vida, principalmente por influenciar o tipo de profissão que se irá ter e, conseqüentemente, o nível de remuneração. Em primeiro lugar os indivíduos sentem-se satisfeitos com o papel família, seguido do papel lazer e, por último, do papel trabalho. O facto destes adultos trabalhadores se encontrarem menos satisfeitos com a sua atividade profissional, quando comparada com as restantes atividades, poderá estar relacionado com o ambiente de crise e instabilidade económica do mercado de trabalho, em que os empregos nem sempre correspondem às expetativas, necessidades, e motivações dos indivíduos. Por outro lado, estes resultados enfatizam igualmente a importância de outros papéis de vida, que não apenas o de trabalhador, como meio de satisfação e bem-estar individual (Janeiro & Lima, 2011, 2012; Lima et al., 2014). Esta evidência permite salientar a importância do papel de lazer, que não é mais visto apenas de forma complementar em relação ao trabalho, sendo considerado pelos indivíduos como uma forma de satisfação com a vida em geral, e como uma oportunidade de despendar tempo e energia em outras atividades que lhes proporcionam prazer e bem-estar.

Ao nível da relação entre as duas variáveis psicológicas em estudo - suporte social percebido e satisfação com os papéis de vida -, os resultados permitem afirmar que quanto maior for a percepção geral de suporte social dos indivíduos, maior é também a sua satisfação com os papéis de vida em geral, o que vem reforçar as conclusões de estudos anteriores quanto à importância do suporte social fornecido pelas redes de apoio na satisfação com a vida dos indivíduos (e.g., Adams et al., 1996; Carlson & Perrewé, 1999; Diener, 2012).

Os resultados da análise correlacional permitem, ainda, destacar a família como a fonte de suporte social que mais fortemente se relaciona, quer com o suporte social percebido em geral, quer com a satisfação com os papéis de vida em geral. Tal resultado seria expectável, uma vez que os membros da família têm uma oportunidade única para fornecer tanto suporte emocional como instrumental ao trabalhador fora do seu ambiente de trabalho. De facto, é “suposto” que os membros da família forneçam suporte, especialmente em momentos de crise; já o suporte dado pelos amigos é julgado de forma menos exigente porque é dado sem a “obrigação” inerente ao suporte familiar. Assim, se os amigos não fornecerem suporte, não será considerado de forma tão negativa comparativamente com o facto das famílias não providenciarem esse mesmo apoio (Antonucci, 1985), daí que este suporte da família se relacione de forma tão forte com a percepção geral de suporte social, bem como com a satisfação com os papéis de vida no seu todo.

Do mesmo modo, destaca-se o domínio da satisfação com o trabalho, em termos de impacto na satisfação com os papéis de vida em geral, o que apoia a constatação de Martinez e Paraguay (2003) de que a satisfação profissional é um dos principais componentes da satisfação geral com a vida, reforçando o papel que o trabalho continua a ter na vida dos indivíduos.

Foi também possível verificar que a satisfação num domínio de vida tende a estar dependente da satisfação nos restantes domínios, assim como com a satisfação em geral. Na verdade, constata-se cada vez mais a relevância da articulação que os indivíduos fazem dos papéis entre si, e em relação aos diferentes contextos em que os desempenham (Janeiro & Lima, 2012), destacando-se a crescente interdependência entre os papéis trabalho e família. Também a Teoria de *Spillover* está de acordo com os resultados do presente estudo, ao assumir que as experiências adquiridas através do envolvimento num dos papéis geram recursos que podem ser usados de forma proveitosa no desempenho do outro papel, promovendo, assim, uma melhor qualidade de vida e um sentimento de bem-estar (Grzywacz & Marks, 2000).

Embora se tenha verificado uma relação direta entre as subescalas de MSPSS e de ESPV, a relação entre o suporte de um outro significativo e a satisfação com o trabalho não se revelou significativa, ao contrário do que a literatura fazia prever. Em contrapartida, o suporte da família e dos amigos revelaram uma relação significativa com a satisfação com o trabalho, tal como também preconizado na literatura (Kaufmann & Beehr, 1989).

De salientar que esta constatação se pode eventualmente relacionar com as dificuldades ao longo a presente investigação em definir *pessoa especial*, que não é amigo e não é da família, pertencendo ao grupo de suporte “*outro significativo*”. Neste sentido, a não normalidade da subescala outro significativo, no presente estudo, poderá estar associada à subjetividade inerente a esta dimensão, já que é o próprio participante que define quem é o “*outro significativo*”, permitindo associar fontes de suporte tais como namorado, companheiro, cônjuge, professor, padre ou religioso, psicoterapeuta, entre outros. Da mesma forma, é provável que o significado da família como uma fonte de suporte social se modifique ao longo do ciclo de vida, podendo estar dependente da idade, estado civil, e/ou número de filhos do indivíduo. Para os estudantes universitários nos estudos pioneiros (e.g., Dahlem et al., 1991), estes entendiam a família como sendo a família de origem (pais e irmãos), enquanto noutros estudos com indivíduos mais velhos, que já têm as suas próprias famílias, estes assumem as suas famílias (cônjuge e filhos) como o ponto de referência. Deste modo, para adultos mais velhos, cuja família constituída é muitas vezes definida principalmente por um outro significativo, é possível que os padrões de suporte social percebido sejam semelhantes nas subescalas família e outro significativo (Stanley et al., 1998). Sugere-se, assim, que os significados dos termos “família” e “pessoa especial” sejam estudados, o que pode constituir uma proposta de investigação futura no âmbito desta temática.

No que diz respeito às diferenças em função das variáveis sexo e estado civil quanto ao suporte social percebido em geral, suporte da família, e satisfação com os papéis de vida em

geral, não foram encontradas diferenças significativas, tendo ficado afastada a hipótese de tal resultado se dever à disparidade da dimensão da amostra em causa. Contudo, Coyne e Delongis (1986) realçaram o facto de que no contexto das relações conjugais os intervenientes podem desempenhar os seus papéis positiva ou negativamente, e os indivíduos podem manter fontes de suporte significativas fora do casamento, pelo que fazer uma ligação direta entre o estado civil e o suporte social parece ser uma análise demasiado simplista de todo este processo.

No entanto, considera-se a possibilidade de estas “não-diferenças” não se deverem ao acaso, indicando um padrão de mudança na visão tradicional acerca do papel do homem e da mulher na sociedade relativamente às atividades laborais e domésticas. Na verdade, cada vez mais esta diferença, no que se reporta aos papéis de vida, se está a “diluir”, e o facto de estarmos perante uma investigação com uma amostra relativamente jovem só vem reforçar esta hipótese. Mais especificamente, o facto de não se verificarem diferenças significativas entre homens casados e mulheres casadas quanto ao suporte social da família, sendo este elevado para ambos os sexos, sugere igualmente a tendência para a família dar apoio ao estilo de vida das mulheres que desempenham simultaneamente os papéis de trabalho e “casa”. Importa, contudo, ressaltar que deve ser feita uma leitura cautelosa do significado atribuído a estes dados, salvaguardando o facto do presente estudo ser exploratório, com uma amostra relativamente pequena, devendo uma futura investigação dar continuidade ao estudo da relação entre estas variáveis em função do sexo e estado civil, com uma amostra mais representativa da população em causa.

Não obstante, foi encontrado um pequeno efeito que traduz diferenças, ainda que pequenas, entre homens casados e mulheres casadas quanto à satisfação com o trabalho. Este resultado veio confirmar a tendência para os indivíduos casados do sexo masculino revelarem maior satisfação com o trabalho (Fonseca et al., 2013) do que os do sexo feminino. Tal pode relacionar-se com o facto das pressões familiares serem mais vividas pelas mulheres trabalhadoras casadas, especialmente as mães de crianças dependentes, dificultando o seu desempenho e progressão na carreira e, consequentemente, influenciando a sua satisfação com o trabalho (Rudd & McKenry, 1986). Salienta-se o facto de na amostra em causa, a maioria dos participantes casados ter filhos, e a maioria das mulheres casadas com filhos trabalhar a tempo inteiro, o que vem reforçar a relevância da proposta de investigação acima referida.

Nesta sequência, seria também interessante, em investigações futuras, ter em consideração a situação de vida do parceiro. Por exemplo, um trabalhador cujo cônjuge fica em casa a cuidar do filho em idade escolar percebe mais suporte social do que um trabalhador cujo cônjuge trabalha a tempo inteiro e tem de cuidar de vários filhos em idade pré-escolar. Neste último caso, a família pode ser mais uma fonte de exigências adicionais do que de suporte.

Desta última ideia decorre, também, uma vertente do suporte social que não foi tomada em consideração na presente investigação, e que diz respeito ao eventual lado negativo em se receber suporte social. Cohen e Syme (1985), por exemplo, afirmaram que os recursos fornecidos pelos outros podem ter tanto um efeito negativo como positivo no beneficiário, sugerindo-se a realização de pesquisas que permitam explorar esta temática.

Do mesmo modo, é importante notar que a direção causal da relação entre suporte social percebido e satisfação com os papéis de vida não pode ser definida neste estudo. Na verdade, os investigadores do suporte social parecem ter ignorado este fenómeno de causa-efeito, e tendem a assumir que este resulta sempre em resultados positivos, quer seja a prevenção de um problema, ou uma melhor resolução deste. Assim, parece inadequado adotar uma visão unidirecional de causalidade na associação entre suporte e satisfação, já que um certo grau de influência recíproca parece plausível (Hupcey, 1998). Sugere-se a realização de estudos longitudinais e com outras amostras, a fim de esclarecer a natureza causal da relação entre suporte e satisfação, e ampliar a validade e aplicabilidade da MSPSS, que já demonstrou no presente estudo e no estudo de Carvalho e colaboradores (2011), ter adequadas características psicométricas para poder ser utilizada na população portuguesa em contextos não clínicos, nomeadamente o organizacional.

Também de forma a obter amostras mais equilibradas e evitar a disparidade da sua dimensão, sugere-se a utilização de amostras mais alargadas, que permitam a generalização dos resultados, e de amostras não aleatórias, havendo um controlo de um maior número de variáveis sociodemográficas. A par desta, refira-se uma outra limitação que pode ser apontada no presente estudo, que diz respeito aos auto-relatos feitos pelos participantes no sentido de classificar as suas afirmações em cada um dos instrumentos de medida. Embora os coeficientes de precisão revelados pareçam não concordar com esta limitação, ou seja revelarem uma boa consistência interna, não se deve afastar a possibilidade de realizar o mesmo estudo com outro tipo de instrumentos de medida. De facto, no caso concreto da MSPSS, a avaliação do suporte social através do auto-relato, não revela a extensão na qual o suporte percebido reflete os reais comportamentos de apoio, uma vez que as características individuais da personalidade também podem influenciar a sua perceção (Lakey & Cohen, 2000).

De referir, ainda, no que se reporta à subescala Satisfação com o Lazer da ESPV, o facto do Item 8 (*Sinto-me satisfeito(a) com os amigos que tenho*) não ter contribuído para a consistência interna da subescala Satisfação com o Lazer, o que também se verificou no estudo exploratório de Anjos (2013). Neste sentido, considera-se que a presente investigação poderá ter contribuído para o desenvolvimento do instrumento de medida em causa, ainda em estudo.

Em suma, é fundamental compreender de que forma as variáveis extra-organizacionais (como é o caso do suporte social percebido da família, amigos, e outro significativo), influenciam a satisfação com os papéis de vida, nomeadamente a satisfação com o trabalho, quer ao nível da intervenção psicológica com vista a melhorar o bem-estar individual e familiar, quer em contexto organizacional com o objetivo de contribuir para a satisfação e produtividade dos colaboradores. De facto, a perceção de suporte social, ao ajudar a conciliar de forma harmoniosa o desempenho dos diferentes papéis de vida, pode, em última análise, contribuir para o bom funcionamento das organizações onde os indivíduos se integram e desempenham o papel de trabalhadores.

Neste contexto, as organizações devem estar conscientes da importância que a perceção de suporte social pode ter nos seus colaboradores, contribuindo para a realização das tarefas no local de trabalho de forma mais positiva e com maior grau de satisfação, já que estes encontram na sua família, amigos ou outros significativos, fontes de apoio para enfrentar melhor alguma dificuldade que possa vir a surgir fora do lar. A noção de que uma rede de apoio é crucial tanto no trabalho como fora dele, também pode ajudar as organizações, que atualmente enfrentam um contexto de instabilidade e de profundas alterações na natureza do trabalho, a lidar de forma mais eficaz com os seus colaboradores. Torna-se estratégico que as organizações atribuam importância e invistam cada vez mais na satisfação destes ao nível do desempenho dos diferentes papéis, sobretudo tendo em conta a crescente interdependência entre os domínios da vida.

É, assim, necessário passar da teoria à prática, de modo a intervir eficazmente nas redes de pessoas que se confrontam com o desempenho de múltiplos papéis de vida, podendo as organizações assumir uma posição de destaque, enquanto contexto que aplica adequadas práticas de gestão de recursos humanos e se esforça para demonstrar compreensão pela singularidade de cada colaborador. Sugerem-se, deste modo, práticas e políticas organizacionais que enriqueçam a quantidade e qualidade do suporte direto fornecido pelos membros das redes sociais dos colaboradores, criando novas redes sociais ou melhorando as interações com os membros de redes já existentes, de forma a otimizar a correspondência entre as necessidades psicológicas dos indivíduos e a disponibilização de recursos de suporte. Ao fazê-lo, as organizações, no desempenho da sua função social, estão também simultaneamente a valorizar-se economicamente, potenciando de forma significativa a sua capacidade de criação de riqueza, de geração de lucros, e de desenvolvimento futuro.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adams, G., King, L., & King, D. (1996). Relationships of job and family involvement, family social support, and work-family conflict with job and life satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, 81, 411-420.
- Agostinho, J. M. N. (2013). *Saliência dos papéis e satisfação com os papéis de vida: estudo com uma amostra de trabalhadores de uma instituição de ensino superior* (Tese de Mestrado). Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal.
- Alesina, A., Di Tella, R., & MacCulloch, R. (2004). Inequality and happiness: are Europeans and Americans different?. *Journal of Public Economics*, 88(9), 2009–2042.
- Anjos, M. B. (2013). *Saliência dos papéis e conflito trabalho-não trabalho: Impacto na satisfação com os papéis de vida* (Tese de Mestrado). Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal.
- Antonucci, T. C. (1985). Social support: Theoretical advances, recent findings and pressing issues. In I. G. Sarason & B. R. Sarason (Eds.), *Social support: Theory, research and application* (pp. 21-37). Boston: Nijhoff.
- Antonucci, T. C., & Israel, B. A. (1986). Veridicality of social support: a comparison of principal and network members' responses. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(4), 432-437.
- Aquino, J. A., Altmaier, E. M., Russel, D. W., & Cutrona, C. E. (1996). Employment status, social support, and life satisfaction among elderly. *Journal of Counseling Psychology*, 43, 480-489.
- Beehr, T. A., & McGrath, J. E. (1992). Social support, occupational stress and anxiety. *Anxiety, Stress, and Coping*, 5(1), 7-19.
- Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2004). Well-being over time in Britain and the USA. *Journal of Public Economics*, 88(7), 1359–1386.
- Blumenthal, J. A., Burg, M. M., Barefoot, J., Williams, R. B., Haney, T., & Zimet, G. (1987). Social support, type A behavior, and coronary artery disease. *Psychosomatic Medicine*, 49(4), 331-340.
- Brandt, P., & Weinert, C. (1981). The PRQ-A social support measure. *Nursing Research*, 30(5), 277-280.
- Broadhead, W., Kaplan, B., James, S., Wagner, E., Schoenbach, V., Grimson, R., Heyden, S., Tibblin, G., & Gehlbach, S. (1983). The epidemiologic evidence for a relationship between social support and health. *American Journal of Epidemiology*, 117(5), 521-537.

- Brown, A., Bimrose, J., Barnes, S. A., & Hughes, D. (2012). The role of career adaptabilities for mid-career changers. *Journal of Vocational Behavior*, 80, 754-761.
- Canty-Mitchell, J., & Zimet, G. (2000). Psychometric properties of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support in urban adolescents. *American Journal of Community Psychology*, 28(3), 391-400.
- Carlson, D. S., & Grywacz, J. G. (2008). Reflections and future directions on measurement in work-family research. In K. Korabik, D. S. Lero & D. L. Whitehead (Eds.), *Handbook of Work-Family Integration: Research, Theory, and Best Practices* (pp.57-73). London: Academic Press.
- Carlson, D. S., & Perrewé, P. L. (1999). The role of social support in the stressor-strain relationship: An examination of work-family conflict. *Journal of Management*, 25(4), 513-540.
- Carvalho, S., Pinto-Gouveia, J., Pimentel, P., Maia, D., & Mota-Pereira, J. (2011). Características psicométricas da versão portuguesa da Escala Multidimensional de Suporte Social Percebido (Multidimensional Scale of Perceived Social Support - MSPSS). *Psychologica*, 54, 309-358.
- Carver, M. C., & Jones, W. H. (1992). The family satisfaction scale. *Social Behavior and Personality*, 20(2), 71-83.
- Cassel, J. C. (1976). The contribution of the social environment to host resistance. *American Journal of Epidemiology*, 104, 107-123.
- Cimarolli, V. R., & Boerner, K. (2005). Social support and well-being in adults who are visually impaired. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 99(9), 521-534.
- Clara, I. P., Cox, B. J., Enns, M. W., Murray, L. T., & Torgrude, L. C. (2003). Confirmatory factor analysis of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support in clinically distressed and student samples. *Journal of Personality Assessment*, 81, 265-270.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38, 300-314.
- Cohen, J. (1977). *Statistical power analysis for behavioral sciences*. New York: Academic Press.
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American Psychology*, 59(8), 676-684.
- Cohen, S., & McKay, G. (1984). Social support, stress and the buffering hypothesis: A theoretical analysis. In A. Baum, J. E. Singer & S. I. Taylor (Eds.), *Handbook of psychology and health* (Vol.4, pp. 253-267). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.



- Cohen, S., & Syme, S. L. (1985). Issues in the study and application of social support. In S. Cohen & S. L. Syme (Eds.), *Social support and health* (pp. 3-22). Orlando, FL: Academic.
- Cohen, S., & Wills, T. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Coyne, J. L., & DeLongis, A. (1986). Going beyond social support. The role of social relationships in adaptation. *Journal of Consulting Clinical Psychology*, 54, 454-460.
- Cramer, D., Henderson, S., & Scott, R. (1997). Mental health and desired social support: a four-wave panel study. *Journal of Social and Personal Relationships*, 14(6), 761-775.
- Cronenwett, L.R. (1985). Network structure social support and psychological outcomes of pregnancy. *Nursing Research*, 34(2), 93-99.
- Dahlem, N. W., Zimet, G. D., & Walker, R. R. (1991). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support: a confirmation study. *Journal of Clinical Psychology*, 47, 756-761.
- Diener, E. (2012). New findings and future directions for subjective well-being research. *American Psychologist*, 67(8), 590-597.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2003). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology*, 15, 187-219.
- Dunst, C., & Trivette, C. (1990). Assessment of social support in early intervention programs. In S. Meisels & J. Shonkoff (Eds.), *Handbook of early childhood intervention*. (pp. 326-349). New York: Cambridge University Press.
- Edwards, J., & Rothbard, N. (2000). Mechanisms linking work and family: Clarifying the relationship between work and family constructs. *Academy of Management Review*, 25, 178-199.
- Ekbäck, M., Wijma, K., & Benzein, E. (2009). "It is always on my mind": Women's experiences of their bodies when living with hirsutism. *Health Care for Women International*, 30(5), 358-372.
- Eker, D., Arkar, H., & Yaldiz, H. (2000). Generality of support sources and psychometric properties of a scale of perceived social support in Turkey. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 35(5), 228-233.

- Ensel, W.M. (1986). Social Class and Depressive Symptomatology. In N. Lin, A. Deca & W. Ensel (Eds.), *Social Support, Life Events and Depression* (pp. 264-266). Orlando: Academic Press.
- Erbolato, R. (2002). Relações sociais na velhice. In E. V. Freitas, L. Py, A. L. Neri, F. A. X. Cançado, M. L. Gorzoni, & S. M. Rocha (Eds.), *Tratado de Geriatria e Gerontologia* (pp. 957-964). Rio de Janeiro: Guanabara-Koogan.
- Etzion, D. (1984). Moderating effect of social support on the stress-burnout relationship. *Journal of Applied Psychology*, 69, 615-622.
- Ferrero, J., Barreto, M. P., & Toledo, M. (1998). Estrés y salud. In P. B. Martin, J. Martinez & M. T. Aliaga (Eds.), *Intervención en psicología clínica y salud* (pp. 9-58). Valencia: Promolibro.
- Fischer, C. S. (1982). *To Dwell among Friends*. Chicago: University of Chicago Press.
- Fonseca, I. S., Araújo, T. M. D., Bernardes, K. O., & Amado, N. (2013). Apoio social e satisfação no trabalho em funcionários de uma empresa de petróleo. *Psicologia para América Latina*, 25, 43-56.
- Frone, M. R. (2003). Work-family balance. In J. Quick & L. E. Tetrick (Eds.), *Handbook of occupational health psychology* (pp. 143-162). American Psychological Association.
- Frone, M. R., Yardley, J. K., & Markel, K. S. (1997). Developing and testing an integrative model of the work-family interface. *Journal of Vocational Behavior*, 50, 145-167.
- Geurts, S., & Demerouti, E. (2003). Work/non-work interface: A review of theories and findings. In M. Schabracca, J. Winnubst & C. Cooper (Eds.), *The handbook of work & health psychology* (pp. 283-310). East Sussex: John Wiley & Sons.
- Grant, J., Elliott, T., Newman-Giger, J., & Bartolucci, A. (2001). Social problem-solving abilities, social support, and adjustment among family caregivers of individuals with a stroke. *Rehabilitation Psychology*, 46(1), 44-57.
- Greenhaus, J., & Beutell, N. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review*, 10(1), 76-88.
- Greenhaus, J. H., & Parasuraman, S. (1999). Research on work, family, and gender: Current status and future directions. In G. N. Powell (Ed.), *Handbook of gender & work* (pp. 391-412). London: Sage.
- Greenhaus, J., & Powell, G. (2003). When work and family collide: decide between competing role demands. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 90, 291-303.
- Groysberg, B., & Abrahams, R. (2014). Manage your work, manage your life. *Harvard Business Review*, 92(3), 58-66.

- Grzywacz, J., & Marks, N. (2000). Reconceptualizing the work-family interface: an ecological perspective on the correlates of positive and negative spillover between work and family. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5(1), 111-126.
- Guelzow, M. G., Bird, G. W., & Koball, E. H. (1991). An exploratory path analysis of the stress process for dual-career men and women. *Journal of Marriage and Family*, 53, 151-164.
- Guerette, A. R., & Smedema, S. M. (2011). The relationship of perceived social support with well-being in adults with impairments. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 105(7), 425-439.
- Harrington, B., & Hall, D. T. (2007). *Career management & work-life integration: Using self-assessment to navigate contemporary careers*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Heller, K., Swindle, R. W., & Dusenbury, L. (1986). Component social support processes: Comments and integration. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(4), 466.
- Hirsch, B. J., & Rapkin, B. D. (1986). Multiple roles, social networks, and women's well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1237-1247.
- Hobfoll, S.E., Cameron, R.C., Chapman, H.A., & Gallagher, W. (1996). Social Support and Social Coping in Couples. In G. R. Pierce & B.R. Sarason (Eds.), *Handbook of Social Support and the family* (pp. 413-434). New York: Plenum Press.
- Hofer, J., Busch, H., & Kiessling, F. (2008). Individual pathways to life satisfaction: The significance of traits and motives. *Journal of Happiness Studies*, 9, 503-520.
- Holahan, C., & Moos, R. (1983). The quality of social support: Measures of family and work relationships. *British Journal of Clinical Psychology*, 22, 157-162.
- House, J. S., Kahn, R. L., McLeod, J. D., & Williams, D. (1985). Measures and concepts of social support. In S. Cohen & S. L. Syme (Eds.), *Social Support and Health* (pp. 83-108). San Diego, CA, US: Academic Press.
- Hughes, D., & Galinsky, E. (1994). Work experiences and marital interactions: Elaborating the complexity of work. *Journal of Organizational Behavior*, 15, 423-438.
- Hupcey, J. E. (1998). Clarifying the social support theory-research linkage. *Journal of advanced nursing*, 27(6), 1231-1241.
- Janeiro, I., & Lima, M. R. (2011). *Validation of the Satisfaction with Life Roles Scale*. Comunicação apresentada no 12th European Congress of Psychology. Istanbul: Turquia.
- Janeiro, I., & Lima, M. R. (2012). *Escala de Satisfação com os Papéis de Vida (ESPV): Estudo com uma amostra de trabalhadores do sector farmacêutico*. Comunicação apresentada no VII Simpósio sobre Comportamento Organizacional. Lisboa: Portugal.

- Janeiro, I., & Lima, M. R. (2013). *Escala de Satisfação com os Papéis de Vida (ESPV): versão experimental*. Lisboa: Portugal.
- Kalliath, T., & Brough, P. (2008). Work-life balance: A review of the meaning of the balance construct. *Journal of Management and Organization*, 14(3), 323-327.
- Kanter, R. M. (1977). *Work and family in the United States: A critical review and agenda for research and policy*. New York: Russell Sage Foundation.
- Kaufmann, G. M., & Beehr, T. A. (1989). Occupational stressors, individual strains, and social supports among police officers. *Human Relations*, 42(2), 185-197.
- Kazarian, S. S., & McCabe, S.B. (1991). Dimensions of social support in the MSPSS: Factorial structure, reliability, and theoretical implications. *Journal of Community Psychology*, 19, 150-160.
- Lackner, S., Goldenberg, S., Arrizza, G., & Tjosvold, I. (1994). The contingency of social support. *Qualitative Health Research*, 4(2), 224-243.
- Lakey, B., & Cohen, S. (2000). Social support theory and measurement. *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists*, 29-52.
- Lambert, S. (1990). Processes linking work and family: A critical review and research agenda. *Human Relations*, 43, 239-257.
- LaRocco, J. M., House, J. S., & French, J. R. P. (1980). Social support, occupational stress, and health. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 202-218.
- Lewis, S. C., & Cooper, C. L. (1988). Stress in dual-earner families. In B. A. Gutek, A. H. Stromberg & L. Larwood (Eds.), *Women and Work: An Annual Review* (Vol. 31). Beverly Hills, CA: Sage Publications.
- Lieberman, M. A. (1986). Social supports: The consequences of psychologizing: A commentary. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(4), 461-465.
- Lim, V. K. (1996). Job insecurity and its outcomes: Moderating effects of workbased and nonwork-based social support. *Human Relations*, 49, 171-194.
- Lima, M. R., Cruz, R. B., & Rafael, M. (2014). La relevancia de los roles vitales para el bienestar de los individuos. *REOP-Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 25(3), 8-19.
- Lin, N., Ensel, W. M., Simeone, R. S., & Kuo, W. (1979). Social support, stressful life events, and illness: A model and an empirical test. *Journal of Health and Social Behavior*, 20, 108-119.
- Locke, E. (1976). The nature and causes of job satisfaction. In M. D. Dunnette (Ed.), *Handbook of industrial and organizational psychology* (pp. 1297-1349). Chicago: Rand McNally.

- Mantuliz, M., & Castillo, C. (2002). Validacion de una escala de apoyo social percebido en un grupo de adultos mayores adscritos a un programa de hipertension de la region metropolitana. *Ciencia y Enfermeria*, 8, 49-55.
- Marôco, J. (2011). *Análise estatística com o SPSS statistics* (5ª ed.). Lisboa: Pero Pinheiro.
- Martinez, M. C., & Paraguay, A. I. B. B. (2003). Satisfação e saúde no trabalho – aspectos conceptuais e metodológicos. *Cadernos de Psicologia Social do Trabalho*, 6, 59-78.
- Martire, L., Stephens, M., & Townsend, A. (1998). Emotional support and well-being of midlife women role-specific mastery as a mediational mechanism. *Psychology and Aging*, 13, 396-404.
- McFarlane, A. H., Norman, G. R., Streiner, D. L., & Roy, R. G. (1983). The process of social stress: Stable, reciprocal, and mediating relationships. *Journal of Health and Social Behavior*, 14, 160-173.
- Minkler, M. (1992). Community organizing among the elderly poor in the United States: a case study. *Journal of International Health Services*, 2, 303-316.
- Moreira, J., & Canaipa, R. (2007). A Escala de Provisões Sociais: desenvolvimento e validação da versão portuguesa da “Social Provision Scale”. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico e Avaliação Psicológica*, 24(2), 23-58.
- Novais, D. (2013). *Práticas de auto-cuidado e percepção de stress em estagiários de psicologia* (Tese de Mestrado). Instituto Superior de Psicologia Aplicada, Lisboa, Portugal.
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory* (2ª ed.). New York: McGraw-Hill.
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3ª ed.). New York: McGraw-Hill.
- Parasuraman, S., Greenhaus, J. H., & Granrose, C. S. (1992). Role stressors, social support, and well-being among two-career couples. *Journal of Organizational Behavior*, 13(4), 339-356.
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3, 137-152.
- Perrewé, P. L., & Carlson, D. S. (2002). Do men and women benefit from social support equally? Results from a field examination within the work and family context. In D. L. Nelson & R. J. Burke (Eds.), *Gender, work stress, and health* (pp. 101-114). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Perrone, K. M., & Civiletto, C. L. (2004). The impact of life role salience on life satisfaction. *Journal of Employment Counseling*, 41(3), 105-116.

- Pestana, M. H., & Gageiro, J. N. (2005). *Análise de dados para ciências sociais: a complementaridade do SPSS* (4ª ed.). Lisboa: Edições Sílabo.
- Pleck, J. H. (1977). The work-family role system. *Social Problems*, 24(4), 417-427.
- Polman, R., Borkoles, E., & Nicholls, A. R. (2010). Type D personality, stress, and symptoms of burnout: The influence of avoidance coping and social support. *British Journal of Health Psychology*, 15(3), 681-696.
- Prezza, M., & Pacilli, M. G. (2002). Perceived social support from significant others, family and friends and several socio-demographic characteristics. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 12, 422-429.
- Procidano, M. E., & Heller, K. (1983). Measures of perceived social support from friends and from family: Three validation studies. *American Journal of Community Psychology*, 11(1), 1-24.
- Reis, A. A. (2014). *Saliência de papéis e satisfação com os papéis de vida: diferenças intergeracionais* (Tese de Mestrado). Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal.
- Renshaw, J. R. (1976). An exploration of the dynamics of the overlapping worlds of work and family. *Family Process*, 15(1), 143-165.
- Ribeiro, J. L. P. (1999). Escala de satisfação com o suporte social (ESSS). *Análise psicológica*, 3(17), 547-558.
- Rodriguez, M. S., & Cohen, S. (1998). Social support. *Encyclopedia of mental health*, 3, 535-544.
- Rook, K. S., & Dooley, D. (1985). Applying social support research: theoretical problems and future directions. *Journal of Social Issues*, 41, 5-28.
- Rudd, N. M., & McKenry, P. C. (1986). Family influences on the job satisfaction of employed mothers. *Psychology of Women Quarterly*, 10(4), 363-372.
- Russell, D. W., Booth, B., Reed, D., & Laughlin, P. R. (1997). Personality, social networks, and perceived social support among alcoholics: A structural equation analysis. *Journal of Personality*, 65, 649-692.
- Rzeszutek, M., & Schier, K. (2014). Temperament traits, social support, and burnout symptoms in a sample of therapists. *Psychotherapy*, 51(4), 574-579.
- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R. (1983). Assessing social support: the social support questionnaire. *Journal of personality and social psychology*, 44(1), 127-139.

- Sarason, B. R., Sarason, I. G., & Pierce, G. R. (1990). *Social support: An interactional view*. (pp.7-25). New York: John Wiley & Sons.
- Sarason, I., Sarason, B., Potter, E., & Antoni, M. (1985). Life events, social support, and illness. *Psychosomatic Medicine*, 47, 156-163.
- Sarason, I. G., Sarason, B. R., Shearin, E. N., & Pierce, G. R. (1987). A brief measure of social support: Practical and theoretical implications. *Journal of social and personal relationships*, 4(4), 497-510.
- Savickas, M. L. (1997). Career adaptability: An integrative construct for life-span, life-space theory. *The Career Development Quarterly*, 45(3), 247-259.
- Savickas, M. L. (2000). Renovating the psychology of careers for the twenty-first century. *The Future of Career*, 53-68.
- Schultheiss, D. E. P. (2007). The emergence of a relational cultural paradigm for vocational psychology. *International Journal of Vocational and Educational Guidance*, 7, 191-201.
- Seidl, E. M. F., & Tróccoli, B. T. (2006). Desenvolvimento de escala para avaliação do suporte social em HIV/AIDS. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 22(3), 317-326.
- Sekaran, U. (1983). How husbands and wives in dual-career families perceive their family and work worlds. *Journal of Vocational Behavior*, 22(3), 288-302.
- Shumaker, S. A., & Brownell, A. (1984). Toward a theory of social support: Closing conceptual gaps. *Journal of Social Issues*, 40(4), 11-36.
- Silva, M. M. C. (2007). *Vida profissional e familiar: Padrões de conflito e facilitação na gestão de múltiplos papéis* (Tese de Mestrado). Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, Porto, Portugal.
- Singer, J.E., & Lord, D. (1984). The role of social support in coping with chronic or life-threatening illness. In A. Baum, S. Taylor & J. Singer (Eds.), *Handbook of psychology and health* (Vol. IV, pp. 269-278). New Jersey: Laurence Erlbaum Associates, Inc., Publishers.
- Spector, P. E. (1997). *Job satisfaction application, assessment, causes and consequences*. Thousand Oak, CA: Sage Publication.
- Stanley, M. A., Beck, J. G., & Zebb, B. J. (1998). Psychometric properties of the MSPSS in older adults. *Aging & Mental Health*, 2(3), 186-193.
- Stewart, M. J. (1993). *Integrating Social Support in Nursing*. Newbury Park, California: Sage.
- Super, D. E. (1980). A life-span, life-space approach to career development. *Journal of Vocational Behavior*, 16(3), 282-298.

- Super, D. E. (1990). A Life-Span, Life-Space Approach to Career Development. In D. Brown, L. Brooks & Associates (Eds.), *Career Choice and Development* (pp. 197-261). San Francisco, CA, US: Jossey-Bass.
- Super, D. E. (1995). Models of Career Development. In J. H. Ferreira Marques & M. Rafael (Eds.), *Career Guidance Services for the 90's. Proceedings* (pp. 47-66). Lisboa: Portugal.
- Super, D. E., & Šverko, B. E. (1995). *Life roles, values, and careers: International findings of the Work Importance Study*. San Francisco, CA, US: Jossey-Bass.
- Thoits, P. A. (1982). Conceptual, methodological, and theoretical problems in studying social support as a buffer against life stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 23, 145-159.
- Thoits, P. A. (1986). Social support as coping assistance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(4), 416-423.
- Thoits, P. A. (1995). Stress, coping, and social support processes: Where are we? What next?. *Journal of Health and Social Behavior*, 53-79.
- Thomas, L., & Ganster, D. (1995). Impact of family-supportive work variables on work-family conflict and strain: A control perspective. *Journal of Applied Psychology*, 80, 6-15.
- Turner, R. J., & Marino, F. (1994). Social support and social structure: A descriptive epidemiology. *Journal of health and social behavior*, 193-212.
- Veenhoven, R. (1994). Is happiness a trait?. *Social Indicators Research*, 32(2), 101-160.
- Wilcox, B. (1981). Social support, life stress, and psychological adjustment: A test of the buffering hypothesis. *American Journal of Community Psychology*, 9, 371-386.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41.
- Zimet, G. D., Powell, S. S., Farley, G. K., Werkman, S., & Berkoff, K. A. (1990). Psychometric characteristics of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 55(3-4), 610-617.